- NEFES NEDİR ?

Solunum beden ve zihin arasındaki köprüdür. Oksijen alıp karbondioksiti boşaltmaktır. Oksijenle birlikte evrende olan her şeyi almak özümsemek, içerideki enerjiyi yakarak karbondioksite çevirmektir.

Havada doğal ortamda %21 oranında bulunan oksijenle birlikte azotu, su buharını, karbondioksiti ve daha göremediğimiz birçok enerji seviyelerini bedenimize nefesle, ciğerlere çekmek şekliyle alıyoruz. Ve ciğerlerimizden tekrar geri vermek şekliyle de evrene geri veriyoruz. Yani o zaman bizim evrenle madde boyutunda temas ettiğimiz en önemli şey NEFES…

Benlik bilinci ile birlik bilincini birlikte götürebilen bütün yapılar en hızlı gelişen ve büyüyen yapılar. Bu açıdan nefesin böyle geliştirici, büyültücü ve birleştirici özelliğini öncelikle devreye almamız gerek. Almak ve vermek tesir alışverişi içindeyiz. Ve bu tesir alışverişi ne kadar yükselebilirse bireysel kalitemiz o kadar gelişir. Bunun için nefesi sadece oksijen ve karbondioksit takası olarak değil de varoluşun bütün katmanlarındaki tesir alışverişleri olarak algılamalıyız.

Doğru NEFES Neden önemli ?

Bilinen manayla tabiî ki öncelikle sağlıkla ilgisi var. Yani oksijeni almanın ve karbondioksiti vermenin belirli bir kaliteyi sağladığı ve belirli bir yaşam enerjisini oluşturduğunu hepimiz biliyoruz. Bütün organların, hücrelerin, hormonların ve sistemlerin yaşayabilmesi için enerjiye ihtiyaçları var. Bu enerjinin tamamen tanımıda ATP denilen bir oluşumla ilgili. Yani vücutta bir takım enerjilerin yanması gerekiyor. Birtakım maddelerin oksijenle temas edip yanıcı bir hale gelmesi ve bu yanmadan bir elektrik diye tanımlayabileceğimiz bir enerjinin açığa çıkması ve bedenin bunu kullanarak hayat kalitesini ve devamlılığını sağlaması söz konusu.

O halde aldığımız oksijen miktarı yeterli bir seviyeye gelmediği zaman yeterli yanmayı oluşturamıyoruz. Ve vücudumuzun potansiyellerini yeterli seviyede kullanamıyoruz. Sağlıklı düşünmemiz, beynimizin tamamını kullanabilmemiz bile vücudumuzun beyin bölgesine gönderdiğimiz glikoz ve oksijen miktarına bağlı. Bu ne kadar sık olursa beynimizden beklentilerimizde bu kadar olacak. Ona enerji veremezsek, yani onun enerji oluşturmasını sağlayamazsak, ondan potansiyel ve iş beklemekte çok hatalı olur. Bunun gibi bütün organlarda bu şekilde düşünmek gerekir.

O halde öncelikle sağlık yani yaşamımızın devamlılığı ve kalitesi söz konusu olacaksa hangi ölçüde oksijeni alabildiğimiz ve oksijene ulaştığımızda çok önemli.

Oksijen ve nefes hangi konularda etkin;

Yoga, meditasyon ve bütün Uzakdoğu koruyucu tıp ve koruyucu hekimlik diye adlandırabileceğimiz bütün çalışmaların içinde nefes çalışmaları var. Şizofren, epilepsi hastaları dahil bütün panik, bipolar bozukluklar (Manik-Depresif hastalık), depresif vakalar, panik ataklar, depresyon ve anksiyete sorunlarının hepsinde nefesle çözüme ulaşmak çok kolay.

Bunun dışında fiziksel yani bedensel rahatsızlıkları iyileştirmek için kullanılır. Örneğin, Gözdeki şaşılık, ayaktaki nasır, hemoroit, ses nodülü, aklınıza gelebilecek bütün kütle oluşumlarından tutun, bağışıklık sistemi rahatsızlıkları, hamilelerin rahat bir doğum yapabilmesine kadar her yerde nefesi kullanılır.

Ayrıca, öğrenciler için dikkat oluşturmada, motivasyon oluşturmada, heyecanın giderilmesinde, özellikle imtihan heyecanının dengeye getirilmesinde, stresle baş etmede yoğun nefes kullanılıyor.

Bunun dışında hızlı okuma, fotografik hafıza teknikleri, NLP gibi bir çok tekniklerin bilinç ve bilinçaltındaki dengenin oluşturulabilmesi için alfa, beta, teta, dediğim zihin dalgalarının belirli bir amaca yönelik olarak kontrol edilmesi gerekiyor ki bunu yapabilen tek şey nefes çalışmaları.

Çünkü nefesle giren oksijen miktarını belirlerseniz özellikle korteksi kontrol edersiniz ve ona göre de beyninizi istediğiniz amaca uygun olarak çalışmasını programlayabilirisiniz. Bilinçaltını temizlemek geçmişteki yaşanan sert olayları yumuşatmak yada anlamlarını değiştirmek için mutlaka nefes kullanılıyor. Eskiden elektro şoklarla, uyuşturucularla yapılan tedaviler artık şimdi tamamen nefesle yapılır hale geldi.

Öğrenimden tutun, iş dünyasına, pazarlama tekniklerine, hipnotik konuşmadan tutun, anlaşılır konuşma, ikna etme sanatına kadar insan psikolojisinin girdiği her konuda nefesin kullanımı söz konusu… Onun için bu bitmeyecek bir konu, her biri kendi içinde bir sonsuzluk taşıyan konular. Yani yaşamın ta kendisi nefes.

Güzelleşme, botoks etkileri, cildin sıkılaşması, istenilen yerden zayıflama tam tersi şişmanlama, PH düzeltilmesi gibi birçok konu var.
Yaratıcı zekânın açığa çıkarılması, beta dikkat seviyesinin oluşturulması yani yaşamda o kadar farklı alanlarda nefesi kullanabilmek mümkün ki… Nefes çalışmalarıyla özellikle kişisel gelişimin bütün alanlarında etkin iyileşmeler olması çok normal.
Tabiî ki kanserle ilgili nefesin çalışması çok önemli. Daha çok farkındalık çalışmaları tabiki nefesle yapılıyor. Kişisel gelişimin en önemli ayağı farkında olmak. Ne kadar farkındasın diye sormak gerekiyor. Ve insanlar farkında oldukça seçimlerini kaliteli hale getiriyorlar. Ve daha iyisinin var olabildiğini anladıkça daha iyisine doğru yönelmek için niyet ve vizyon oluşturuyorlar. Ve bununla ilgili gelişmeler kat ediyorlar.

Normal bir insan günde 22.000 solunum yapar.
Normal bir insan günde 8000 litre hava ve 17,5 litre kanı ciğerlerinden geçirir.
Normal bir insan her nefes alışverişinde 500 ila 3000 cm3 hava solur.
Beyin, insan bedeninin % 3`ü kadar bir yer tutmasına karşılık, bedene giren oksijenin % 25'ini tüketir.
İnsan normalde dakikada 12 solunum yapar. Bu hal, yüklü çalışan bir bedende veya yüksek heyecan altında dakikada 80 solunuma kadar çıkar.
Bedende biriken artık maddelerin dışarı atılma oranları şöyledir;

Nefesle	% 70
Deriyle	% 20
İdrarla	% 7
Kalın bağırsakla	% 3

Akciğerlerde 750 milyon hava keseciği(alveol) vardır. Ciğer torbalarının alt ve genişleyen açısı içinde, mide boşluğuna doğru uzanan bölümünün esnetilmesi ve genişlemesi ciğerlerin daha çok oksijen almasına ortam hazırlar. Bu diyafram bölgesindeki periyodik gitgeller, diğer organlara masaj yaparak onların enerji üretmesine destek olurken, kalbin ciğerlerin şişmesinden dolayı sıkışmasını önleyerek daha rahat çalışmasını sağlar.
Karın kasları diyaframı da içine alan bölge olarak çok güçlü ve esnek kas yapısına sahiptir. Nefesle kullanılan diyafram kalbe göre 3 misli kanı bedene pompalar

(hemodinamik). Dolayısıyla diyafram ikinci bir kalp vazifesi görür. Dikey durumda yaşayan insan yapısına göre en çok oksijen gereksinimi duyan bölgenin en tepede olması düşündürücüdür. Beynin 1 km uzunluğundaki damar şebekesi günde 2 ton kanla yıkanır ve beslenir. Kalbin, diyaframın desteği olmadan bunu tek başına yapabilmesi mümkün değildir.

Alınan bir litre nefeslik hava içinde % 21 oksijen, % 0,03 karbondioksit ve diğer gazlar vardır. Dışarı verilen havada % 5 karbondioksit bulunur ve oksijen bedene mal edilir. Burada solunumu en iyi şekilde tetikleyen karbondioksittir ve oksijenle dengede tutulması hayati önem taşır. Ağızdan uzun süre hızlı ve sık solunum, hiperventilasyon yaratır. Dışarı aşırı atılan karbondioksit, kanı alkali yapar ve kalsiyum oranını artırır. Bu durumda oksijen taşıyıcısı hemoglobin hücrelerinde mıknatıslanma arttığı oksijeni dokulara bırakmazlar ve beden, oksijen yetersizliğine girer. Beden soğur, sinirlilik başlar, tansiyon, stres, heyecan yükselir, ense kökü sıkışır, baş ağrısı kendini gösterir. Kandaki aşırı oksijen veya aşırı karbondioksit aynı oranda zararlıdır. Bu dengeyi, zorlanan bir solunum nasıl bozarsa bir bardak kolalı tatlı bir içecekte de etkiler. Bir bardak kolanın kanda yarattığı asidik ortamı, ancak 32 bardak su alkali edebilir. Bedende gerekli bu alkali dengesi devamlı bozuk bırakıldığı takdirde beden, kemik ve dişlerden kalsiyum emmek zorunda kalır. Bu, modern yaşamda sık ve gençlerde görülen kemik erimesi(osteoporoz) başlıca nedeni temsil eder…

Diyafram nefesi çalışmalarında her bir mm diyafram gelişiminin, akciğer hacmini 200 – 300 mm artırdığı ispatlanmıştır. Çin, de yapılan bir laboratuvar deneyinde, 6 ayda diyafram 4 mm gelişmiş ve akciğer kapasitesi 1000- 1200 mm artış göstermiştir. Gene Çinde yapılan deneyimlerde 30 dakikalık diyafram solunumundan sonra detoksta, oksijen taşımada, alyuvarlar ve akyuvarların sayılarında artış görülmüştür. Şanghay hipertansiyon araştırma enstitüsünde 100 hipertansiyon hastası üzerinde diyafram nefesi laboratuar araştırması yapılmıştır. Hastaların tümünde, 5 dakikada çalışmadan tansiyon düşmeye başlamış, 20 dakika sonra tansiyonlar ilaçla 3 saatte gelinen seviyelere düşmüştür.

Deneyin en büyük sürprizi ise, hastalardan nefes çalışmalarına devam eden % 97 sinin, tansiyon ilaçlarına artık ihtiyaç duymamaları olmuştur. İnsanı hasta eden, mikrop ve ya bedene giren zararlı maddeleri değil, dokulardaki oksijen azlığı (hipoksi) ve asidik ortamın yüksekliğidir (asidoz). Asidoz ve hipoksi aynı anda oluştuğu vakit,

kanda ve dokularda asit ve toksin birikimine en uygun ortamı besler. Bu ortam, çeşitli dengesizlikleri kansere vardıracak kadar ileri götürürler. Düzenli bir nefes, her iki asit ve alkali değerini yani PH dengesini alkaliye daha eğilimli olarak 6,5-7,5 seviyesinde tutar.

Havadaki negatif yüklü iyonlar havanın kalitesini oluşturan göstergedir. Havada bizlere akseden dinamizmi körükleyen negatif iyonlardır. Negatif iyonlar yağmur ve fırtına sonları dağ ve deniz kenarlarında bedeni temizleyen ve şifa veren nitelikler sunarlar. Temiz hava ortamında her 3 pozitif iyona 1 negatif iyon düşer yoğun şehir ortamında bu oran 1/500'e düşer. İnsanın her 1 cm3 havada 2000 negatif iyona ihtiyacı vardır. Oksijenle iletişime geçen negatif iyonlar son 200 senedir oksijenin havada % 50 azalmasıyla etkisini yitirmeye başlamıştır. Bunun neticesi olaraktan insanlarda sperm adedinde azalma göğüs ve kolon kanserinde artış sindirim ve sinirsel fonksiyonlarda dengesizlikler görülmeye başlamıştır.Enerjiyi odaklayan güçlendiren ve biriktiren en etkin işlem diyafram hareketinin paralelinde tekrarlanan periyodik ahenkli bir dua şarkı yada mantradır. Konuşmak enerjiyi boş konuşmak ise beyni tüketir. Beynin 240 milyar hücre kapasitesinin % 90'nı uykudadır ve pasiftir. Bu pasif bölgedeki telepati geleceği görme gibi 6. Hisler doğru yapılan odaklanmış nefes çalışmalarıyla uyarılabilir ve bunun yanı sıra algılama öğrenme ve hafıza daha hızlı gelişir zinde kalır.

Nefes çalışmalarında 4 ana kontrolün sağlanması gerekiyor;

- Fizik- beden kontrolü,
- Duygu- beden kontrolü, (Duyguların yeri nerededir? Hormonlar)

- Düşünce-zihnin kontrolü, (Düşüncenin yeri nerededir? Korteks)

- Bilinçaltının kontrolü (Nefes Terapisi)

NEFES TEKNİKLERİ

Değişik nefes alma şekilleri ile bedenimizin sempatik-parasempatik ve asid- baz dengesi, beynin çalışma düzeyleri ve zihin dalgaları üzerinde farklı tesirler oluşturarak

duygu, düşünce ve hareket bedenlerinde değişim, dönüşüm ve yenilenme amaçlanan bir çalışma bütünlüğüdür.
Burundan alınıp ağızdan verilen, ağızdan alınıp burundan verilen, sol burun deliğinden alınıp sağ burun deliğinden verilen, sağdan alınıp soldan verilen, kısa aralarla, uzun aralıklarla, değişik beklemelerle ve bunların binlerce varyasyonları ile belli sayı ve surelerde oluşturulan solunumlar beyin sistemini, kan kimyasını, sinir sistemini farklı şekillerde etkiler. Bu etkiyi kullanarak fizik, duygu ve düşünce bedenleriniz üzerinde istediğiniz yönde etkiler oluşturarak vücut ısınızı, kalp atış hızınızı, tansiyonunuzu, hormon salgılarınızı azaltabilir ve çoğaltabilirsiniz. Başta kanser, bağışıklık sistemi ve psikolojik sorunlar olmak üzere yetersiz solunumun yarattığı bütün rahatsızlıkları nefes teknikleri uygulayarak sona erdirebilirsiniz. Nefes Teknikleri ile dikkat, motivasyon, konsantrasyon, odaklanma, gevşeme, bırakma, izin verme, stres topraklanması oluşturabilirsiniz. Olaylar ve kişiler karşısında kendinizi kontrol edebilir, sinirlerinize hâkim olmayı öğrenebilir, irade, duygu, ego kontrolü kazanabilirsiniz
Diyafram kullanımı ile nefes almayı öğrenebilir, düzgün konuşma ve şarkı söylemeyi gerçekleştirebilir, yaşlanmayı geciktirebilir, uzun ve sağlıklı bir yaşama geçebilirsiniz. Nefes teknikleri ile bilinçaltınızı boşaltmayı ve zihni kontrol etmeyi öğrenerek yaşam kalitenizi ve kaderinizi değiştirebilirsiniz. Yorulmadan, rahat, düzgün, doğru konuşma ve şarkı söylemeyi öğrenerek kendinizi iyi ifade etmeyi, duygu ve düşüncenizi en iyi şekilde diğerlerine aktarabilmeyi başarabilirsiniz. Nefesi istediğiniz yerden zayıflama, şifa verme, ağrı ve sancı dindirme, iştah kesme vs..yönünde kullanabilirsiniz.
Kötü alışkanlıklarınızı, panik atak, anksiyete, depresyon, obsesyon, dikkat dağınıklığı, cinsel isteksizlik, ereksiyon zorluğu, öğrenme zorluğu, imtihan heyecanı, kekemelik, uyku apnesi, horlama, reflü, burun tıkanıklığı ve nefes darlığı gibi birçok rahatsızlığınızı düzeltebilirsiniz. Nefes tekniklerinden duyular dışı algılama, bilinç kotlarını açmak, farkındalık gibi birçok konuda yararlanabilirsiniz. Nefes tekniklerinden; beyazlaşmış saçları tekrar siyahlaştırmaktan tutun, ayak nasırlarını, ameliyat izlerini iyileştirmeye, botoks ve detoks etkilerini üzerinizde oluşturmaya varıncaya kadar geniş bir sahada fayda sağlayabilirsiniz.

Nefes teknikleri dediğimizde aslında 3 tane yapıyı kullanarak faydalar sağlarız;

- Kanın PH dengesi, Kanın asidik ve alkalik olması,
- Sinir sistemimizin sempatik ve parasempatik olan taraflarının dengesi,
- Sol ve sağ beyin loblarının dengelenmesi.

Bu 3 tane parametre ile oynayarak amacımıza uygun tesirler oluşturur, ya da oluşmuş olan birtakım negatif, bize hizmet etmeyen oluşumları düzeltmek durumuna geçeriz.

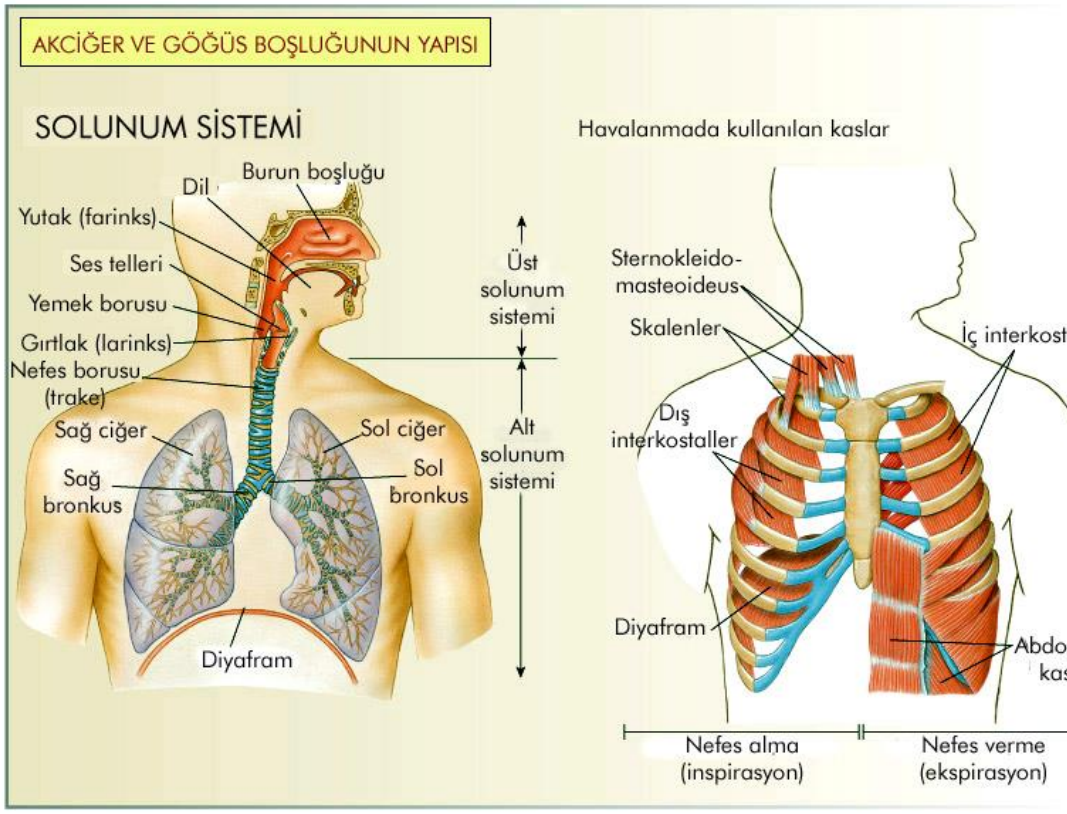
SOLUNUM FİZYOLOJİSİ

Prana zihin ve beden arasındaki yaşamsal bağlantıdır. Nefes prananın taşıyıcısıdır. Prana maddeye can katar. O birincil enerjidir. Etkin enerjinin %75'i nefesle gelir.

Nefes Kapasitesinin Geliştirilmesi
Ciğerlerin kendisinde kas yoktur. Süngerimsi bir yapıya sahiptirler. Çevredeki kasların hareketine bağlı olarak hareket ederler. Birçok farklı adale gruplarına bağlıdırlar. Solunum genel anlamda kaburga ve diyafram nefesi olarak iki ana modelin kurgulanması ile oluşsa da, solunuma katkıda bulunan birçok yardımcı nefes alma modeli vardır.
Kaburga nefesi - Diyafram nefesi - Sırt nefesi - Mide nefesi - Köprücük nefesi

-KABURGA NEFESİ
Kaburgaların aşağı ve yukarı hareketi ile üst solunum dediğimi nefes alma modeli oluşur. Nefes alırken kaburgalar yukarı çekilir. Ciğerler aşağı doğru kaburgaların

dışına doğru itilerek genişlerler. Bu esnada ciğerlerin hava kesecikleri açılır, içlerine hava dolar.

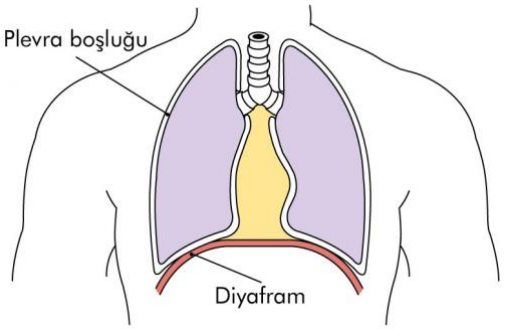


Kaburgalar olması gereken yere geri döndüğünde ciğerlerde tekrar kaburganın içine çekilirler. Keseciklerde bulunan havanın dışarı çıkması gerçekleşir. Bu solunumda aktif hareket nefes almadır. Nefes verme ise pasiftir. Bu solunum ile ciğerlerin %20 sini kullanır.

Üst solunum dediğimiz bu nefes alma modeli kaburgaların yukarı ve aşağı hareketi ile belirlenir. Nefes almak için kaburgalar yukarı doğru çekildiğinde, ciğerler aşağı istikamette kaburgaların dışına doğru itilerek genişlerler. Genişleme esnasında hava kesecikleri açılır ve içlerine hava dolar. Kaburgalar aşağı indiğinde ciğerler otomatik olarak yukarı istikamette kaburgaların içine doğru çekilirler. Bu durumda sıkışarak hava keseciklerinde bulunan havanın dışarı çıkmasına olanak sağlarlar. Kaburga nefesinde aktif hareket nefes almadadır. Nefes vermek pasif bir durum olarak güç kullanmayı gerektirmez.

Kaburga nefesi ciğer kapasitesinin sadece % 20'lik bölümünün kullanılmasına imkân tanır. Kendi başına yetersizdir. Sadece uykuda oksijen ihtiyacının karşılanmasını sağlayabilir.

-DİYAFRAM NEFESİ: Ciğerlerin altında yapışık bulunan diyafram adalesinin hareketi ile oluşur. Diyafram bedenimizde bulunan tek kaslardır. Aynı zamanda bedeni ikiye bölen kastır. Akciğerlere yapışıktır. Genişleyip aşağıya doğru inerken ciğerleri kendileri ile birlikte kaburganın altına çekerek genişletir. Ciğerlere hava dolmasına ortam sağlar. Elastik olmasından dolayı diyafram yukarı çekildiğinde ciğerlerde kaburganın içine çekilir. Bu esnada ciğerlerdeki havanın itilerek dışarı çıkmasına imkan verirler.



Alt veya karın solunumu da denilen bu nefes alma modeli ciğerlerin altında yapışık bulunan diyafram adalesinin aşağı ve yukarı hareketi ile belirlenir. Diyafram vücudu ortadan iki kutucuğa bölen bir adaledir. Diyafram adalesi olmasa takla atıldığında veya amuda kalkındığında bağırsaklar ciğerlere, ciğerler karına düşebilirdi.
Diyafram adalesi tıpkı cami kubbesi veya ters çevrilmiş tencere gibi bir forma sahiptir. Mide, karaciğer ve dalağın üzerinde akciğerlere yapışık bir zar durumundadır. Bel bölgesinin genişlemesi sonucunda aşağı doğru inerken ciğerleri beraberinde kaburgaların altına doğru sürükleyerek genişlemesine sebebiyet verir. Genişleyen ciğerlerin hava keseciklerinin açılmasına ve hava dolmasına ortam sağlar.
Bel bölgesi serbest bırakıldığında diyafram elastiki yapısı itibarı ile tekrar eski yerine hareketlenirken beraberinde ciğerleri yukarı yönde kaburgaların içine doğru çeker. Kaburgaların içine girip sıkışan ciğerler keseciklerinde bulunan havanın itilerek dışarı çıkmasına imkân verirler. Diyaframın aşağı ve yukarı hareketi kullanıma bağlı olarak 2 ve 12 santim arasında gerçekleşir. Bu piston veya asansör hareketi gibidir. Bire bir buçuk oranında ciğerlerin genişlemesini ve hava dolmasını sağlarlar. Yeterlilik oluşturulabildiğinde 2500- 2700 cl arasında olan ciğer hacmini 4500- 5500 cl ye kadar genişletilebilir.

-SIRT SOLUNUMU

Kaburgaların yana doğru açılması ciğerlerin arkaya doğru genişlemesi sağlanır. Daha fazla lobun oluştuğu sağ tarafın genişlemesini sağlar, özellikle şarkıcılar ve sporcular için bu solunum önemlidir.

Nefes kapasitesinin genişletilmesi için geliştirilmesi gerekir. Daha çok ciğerlerin sola göre bir fazla loba sahip olan sağ tarafın genişlemesini sağlar.

Çene Kilitleme

Sırtınız dik olacak şekilde rahatça oturun, ellerinizi dizlerinize koyun.

Rahatça nefes alın ve nefesinizi tutun.

Yavaşça başınızı eğin, omuzlarınızı iyice yukarı çekin, çenenizi göğsünüze dayayarak kilitleyin.

Rahat hissettiğiniz sürece bu pozisyonda durun.

Yavaşça başınızı kaldırın, omuzlarınızı indirin ve nefesinizi bırakın (nefesinizi başınızı kaldırmadan vermeyin) Bu çalışmayı nefesinizi tamamen boşalttıktan sonra da yapabilirsiniz.

Yararları:

Konsantrasyonu arttırır

Tiroid bezlerine etki yapar

Sinüslerdeki baskıyı rahatlatır.

- MİDE SOLUNUMU

Bu solunum genelde ağızdan alınan solunum karşılığı çalışır. Mide adaleler ve kasık bağlarının kullanımı ile oluşan yardımcı nefestir.

Daha çok vücut çalışan sporcularda gözlenen mide adalelerinin ve kasık bağlarının kullanımı ile gerçekleştirilen yardımcı nefes alma durumudur. Mide solunumu daha fazla ağızdan alınan solunumun karşılığı olarak aktive olur.

-KÖPRÜCÜK SOLUNUMU

Ciğerlerin yukarı doğru genişlemesini sağlayan köprücük kemiğinin hareketleridir. Şarkıcıların kullandığı yumuşak damak kullanılmasında kolaylık sağlayan solunumdur.

Köprücük kemiğinin hareketi ile ciğerlerin yukarı doğru çekilmelerini sağlayan daha çok şarkıcıların kullandığı yumuşak damak, farenks ve larenksin kullandıran bir pozisyondur.
Kaburga, diyafram, sırt, mide ve köprücük solunumunun aktivasyonu için birçok teknik uygulama geliştirilmiştir. Başlıca teknikler

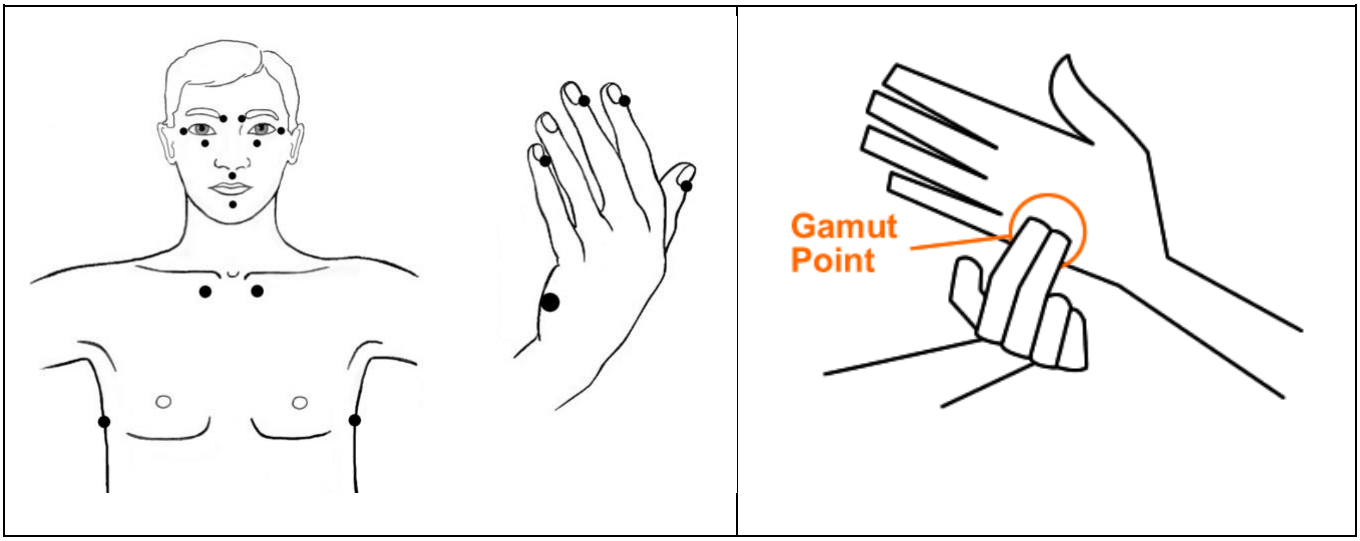
- Mide adalelerini geliştirici hareketler
- Sırt adalelerini geliştirici hareketler
- Kalça üstünü geliştirici hareketler
- Esneme çalışmaları
- Tıslama çalışmaları
- Oturarak, ayakta ve yerde diyafram adalesini aktive eden egzersizler
- Yumuşak damak ve köprücük kemiğini aktive etmek için omuz çalışmaları
- Kaburgaların maksimum genişletilmesi ile maksimum sıkıştırılması çalışmalarıdır.

Köprücük Kemiği (Skalen kasları)Solunum Egzersizi Faydaları:
Duygusal durum değişikliklerinde duyguların kontrolü.
Sesin canlılığını sağlar.
Bedendeki düzensiz enerji akışını düzenler.
Uygulama Şekli:
Skalen kasları, boynunuzun yanlarındaki kaslardır. Üçgen oluştururlar. Elinizi kulağınızın hemen altına götürüp başınızı hafifçe yanlara çevirdiğinizde, kulağınızın altından ileri doğru giden bir kas hissedeceksiniz. Genellikle çok belirgin bir kastır, aşağı doğru ilerler, boynun hemen hemen ortasında köprücük kemiği ile birleşir. Skalen kaslarından biri budur. Diğer bir skalen kası da omuzların arkasına doğru gider. Bu iki kas bir üçgen meydana getirir.

Bu kaslar boylarına göre çok güçlüdür ama günde birkaç bin defa göğüs kafesinizi kaldırmak için tasarlanmamışlardır. Yıpranabilir, hassaslaşabilir ve katılaşabilirler. Skalenlerin duygusal bir kas grubudur. Bu kasların duygusal durumlara karşı olağanüstü bir duyarlılığı olduğu ve kontrollü duygusal durumlar meydana getirmede

sıradışı yetenekleri olduğu bilinmektedir.

Diğer boğaz kaslarıyla birlikte skalenler, kafa gövde bağlantısının esnekliğini ve sesinizin canlılığını belirler. Özel konumları ve önemleri düşünüldüğünde, skalenler, duygusal durum değişikliklerinde oldukça etkilidir. Bu kaslar boynu kontrol etmektedir ve vagus siniri de boyundan, soluk borusu ile yemek borusu arasından geçer.
Fizik bedendeki düzensiz enerji akışının farkına vardığınızda Köprücük Kemiği Solunum Egzersizini uygulayabilirsiniz. Bu egzersizi uygulama esnasında kollarınız, dirseklerinize ve bedeninize temas etmemelidir. Çalışma sekiz farklı el pozisyonunda gerçekleşir. Bir yandan gamut noktasına vurulurken bir yandan da aşağıdaki solunum egzersizi yapılır.



Sekiz el hareketinin dördü sağ elle, dördü sol elle yapılır. Önemli nokta egzersize başladığınızda tamamlama gerekliliğidir.
El Pozisyonları: Sağ elinizin işaret ve orta parmağını, sağ köprücük kemiği üzerine koyun.

- Sol elinizin aynı parmaklarıyla sağ elinizin gamut noktasına vurun ve nefes egzersizini uygulayın.
- Aynı hareketi sol köprücük kemiğinize uygulayın ve nefes egzersizini yapın.
- Sağ elinizi yumruk yapın. İşaret ve orta parmağınızın ikinci eklemini sağ köprücük kemiği noktasına koyarak, sol elinizle sağ elinizin gamut noktasına vuruş yaparken nefes egzersizini yapın.

- Aynı işlemi sağ elinizin parmak ikinci ekleminden sol köprücük kemiği noktasına koyarak tekrarlayın.
- Sağ elle yaptığımız çalışmayı bu sefer sol elle yapın.

-DİYAFRAM EGZERSİZLERİ

Nefes almayı geliştiren teknikler:

- Esneme ve tıslama çalışmaları
- Ayakta ve yerde diyafram egzersizleri,
- Mide ve sırt adalelerinin geliştiren egzersizler
- Kalça üstü hareketleri

-DİYAFRAMDAKİ BLOKAJLAR

Nefes tekniklerini başarıyla uygulamak için diyaframın aktif olması ve diyafram farkındalığının gelişmesi gerekmektedir.
Blokajların ana ve ilk nedeni doğru nefes alamamamız. Yaşamımızdaki en büyük blokaj nedeni korkularımız. Çok çeşitli korkularımız var. Stresin evi ciğerlerimiz. Doğru nefes alamamadan dolayı blokajlar sırtımızda gerilim oluşturuyor.
Korkunun evi böbreklerimiz. Diyafram kullanımı kişinin bilip, bilmediği tüm blokajları açar, yeni bir yaşam sağlar. Diyafram kullanamayan insanlar parasempatik sistemi kullanamaz asit baz dengesini oluşturamaz ve doğru konuşamaz. Beyin duygu ve hormon sistemlerini çalıştıramaz. Yeterli oksijen alınmadığı için mutsuz depresif sağlıksız yaşam sürerler.

-DİYAFRAMIN YARARLARI

Diyaframda bedendeki alt ve üst organların dengeleyicisi olarak bütün organlardan etkileniyor. Diyaframı çalıştırmak ve dengelemek. Diyafram farkındalığını arttırmak.

Akciğerleri güçlendirir, temizler, karın kaslarını güçlendirir. Kandaki oksijeni çoğaltır. Bütün sistemler olumlu etkilendiği için beden canlanır ve enerjilenir. Zihin tazelenir. Burun kanalları açılır.

-BURUN VE DİYAFRAM

Nefes burundan alınır, burundan verilir. Burnun mimarisi bunun üzerine oturtulmuş muhteşem bir organdır. Nefes almak, tutmak ve vermekle işlevseldir.
Nefes alışverişleri bedendeki enerjiyi harekete geçirmektir. Sağ burun deliği (güneş) sıcaklığın, sol burun deliği (ay) serinliğin giriş kapılarıdır. Oksijen burundan girip soluk borusu kanalıyla ciğerleri doldurduğunda, ciğerler diyaframı iter. Diyafram sadece solunumu idare eden bir kas olarak algılanmamalı. Zira bedendeki bütün sistemler diyafram adalesini bir şekilde kullanır.
Diyafram %70 oranında ciğerlere giden havanın alınması ve geri verilmesinden sorumludur. Diyafram yetersiz çalışıyorsa solunum yetersizdir. Buda beden-zihin-duygu sağlığımızı yetersiz kılar. Diyafram abdominal hareketler denilen hapşırma, tıksırma, öksürmeyi de gerçekleştirir. Diyafram ıkınma ile doğum, dışkılama ve boşaltım sistemlerini de çalıştırır. Toksinlerin dışarı atılması için diyafram çok önemlidir.
Burundan nefes aldığımızda burnun içindeki kıllar akciğerlerimize zararlı olan dışsal etken, toz, kir ve virüsleri engeller. Burnumuzu iki kanala ayıran mukoza zarı aldığımız havayı ısıtıp nemlendirerek ciğerlere yollar. Burnun diğer önemi kanımızdaki oksijen ve karbondioksitin dengesini sağlamaktır.
Nefesimizi düzenleyen şey, kandaki karbondioksit miktarıdır. Havanın koklama ile ilgili sinirlerle temas etmesi gerekmektedir.

Tıslama Çalışmaları
En uygun egzersiz, ‘tıslama’ dediğimiz sesi çıkararak yapılandır.
Tıslama çalışması iki şekilde yapılır.

1. **İlk çalışma için** normal bir nefes alın kısa bir süre tutun, Sonra yavaşça dil ucunuzu ön üst dişlerinize ve damağınıza dayayarak nefes vermeye ve nefesinizle

tıslamaya başlayın ve nefesiniz bitene kadar tıslamayı sürdürün. Önce tıslamayı 15 saniye kadar sürdürün. Sonra beş saniye diyaframı dinlendirmek için bekleyin. İkinci tıslama nefesinde beş saniye artırarak 2 saniye tutun. Her beş saniye dinlenmeyi takip eden yeni nefeste süreyi beşer saniye artırarak 45 saniye tutuncaya kadar devam edin.
Daha sonraları bu süreyi 90 saniyelere taşıyacağınız zamanlar gelecektir. Tıslarken havayı itmeyecek ve tıslamanın yoğunluğunu 20 saniyelik nefes veriş süresi boyunca azaltıp çoğaltmayacaksınız. Tıslamada kesinlikle titreme ve kesiklik oluşturmayacaksınız. Çalışma zorlaşmaya başladığında bilinçaltına nefesi istenilen seviyeye kadar tutabilmeyi başarması için komut verilebilirsiniz.
Nefes verirken ciğerlerinizdeki hava eksilmeye başladıkça balon gibi ciğerler her yönden sönerek büzülme yönünde hareketlenmektedir, içeri diyafram adalesi ve ciğerler doğal olarak yukarı çıkmak isteyeceklerdir. Oysa biz bunun tam tersine diyafram yukarı gelmek istedikçe, onu aşağıda tutmaya gayret ederek yukarı doğru yükselmesine engel olacağız. Bu mesafeyi devamlı korumaya çalışacağız. Bunun için ıkınır gibi yapmak diyaframı aşağıda tutmayı sağlayacaktır.

2. **İkinci bir tıslama çalışması,** tek bir nefeste kesik, kesik tıslama yaptıktan sonra uzun bir tıslamayla nefesi bitirmek şeklindedir.

Bu egzersizi her seferinde 5 sn arttırarak ve her ulaştığınız süreyi 2 kere yaparak 30 saniye yapabilecek kadar çalışın.

- Nefesi diyaframa alacaksınız. Yani nefes aldığınızda göğüs kafesiniz şişmeyecek.
- Nefesi verirken diyaframınız yukarı doğru çıkarken siz onu hafifçe ıkınır gibi aşağı baskılayacaksınız.
- Nefesinizin debi verirken hep aynı şiddette olacak şekilde ayarlayabilirseniz doğru yapıyorsunuz demektir.
- Bu çalışmayı gün içinde ya da akşamları ne zaman isterseniz bir seri yapabilirsiniz.

Şşşşşşttt çalışması

Bu çalışma, tıslama çalışmasından farklı olarak S ünsüzü yerine Ş ünsüzü kullanılarak yapılır. Bu bir diğerine seslenmek için yapılan ‘şşşşşT’ şeklinde gerçekleştirilir. Bu çalışmada daha fazla hava tüketildiğinden ‘şşşt’ şeklinde nefesi tutma süresi daha düşük olacaktır.

Pompa gibi tıslamak

Bisiklet pompası ile teker şişirircesine kesik, kesik tıslamayı gerektirir. Bir dakika boyunca her saniyede birbirinden bağımsız ve her seferinde yeni nefes alıp verilerek ve her verişte ıkınma hareketinin gerçekleştirildiği bir tıslama çalışmasıdır.

Yılan Gibi Tıslamak

Dil ucunun dişlerden biraz çıkarılarak, dilin dışarı ve içeri hafifçe titreştirilmesi şeklinde yapılır. Dilin ucu titreştirilirken aynı zaman da diyaframda en titreyişi yapar. Bu çalışma diyaframı kazanma çalışması olduğu kadar enerji toplama çalışması olarak da anlam kazanır.

Kreşendo ve Dekreşendo Tıslamak

Kreşendo yaparak zayıf volüm’den (tondan) kuvvetliye doğru yükseltilen bir tıslama çalışmasıdır. Son harekette nefes fırlatılarak ve yüksek bir völümde sonlandırılır. Arka arkaya on defa yapılmalıdır.

Dekreşendo tıslama çalışması bir evvelki çalışmanın tam tersidir. Tıssslamaya kuvvetle başlandıktan sonra üç saniye içinde en düşük volüm seviyesine indirilerek yavaşça sonlandırılır. Arka arkaya on defa yapılması uygundur.

Diyaframı hissetme çalışması.

Dimdik oturuyoruz. Burnumuzdan kocaman bir nefes alalım. Ve nefesi tut. Kal öyle ve şimdi aşağı doğru ıkının. ve nefesi ağzından kuvvetle HUH bırakabilirsiniz.

Şimdi bu çalışmayı 5 aşamalı yapabilirsiniz.… Nefesin hepsini verin, sonra burundan kocaman bir nefes alın(ciğerler kocaman şişip omuzlar yukarı kalkacak) …çenenize kadar nefesi alın . Tutun ve hızlıca boşaltın (5 kere)

Al tut hızla ver.

Ciğerler acıdı mı? evet …naptık bu çalışma ile nefes almayı uzattık..Nefes alırken oksijenin büyük bir kısmı servis edildi ve CO2 i Hızla dışarı verdik.Ama ikinciden sonra O2 Alındı ama hücreye servis edilemedi. Aldığım O2 i geri verdim. Aldım O2 i verdim

O2 i ve nooldu aldığım 3 cü ciğerlerimi yaktı. Canımı acıttı. Bizlerin büyük nefesler alıp akciğer kapasitesini arttırmamız gerekir.
Eğer Korku ve endişe varsa akciğer kapasitesini az kullanılırız. Sığ ve kısa nefesler alırız.Ve beden enerji üretemediği için kapalılığı oynar. Defans yapar korku endişe gelir. Yani iki olay birbirini destekler. Tavuk mu yumurtadan, yumurta mı tavuktan muhabbeti…Korku var - nefes yok…..nefes yok - korku var. İki durum birbirini destekler ve durum kötüye gider. Büyük nefesler üretirsem korku ve gerginlik kaybolur.Şimdi Tam tersini yapalım…Nefesi yine veriyoruz karnı yukarı itip ciğerleri sıkıştıracağız ve hiç nefes kalmicak ,karnı içeri çekip diyafram yukarı kalkacak. Şimdi tüm nefesi verin…karnınızı içeri çekek diyaframı yukarı kaldırın ciğelerdeki hava boşalsın.Ve TUTUN…(6 sn)~~Şimdi biraz alın TUTUNve sonrasında~~ nefesi alın ve ağızdan verin…. (5 Defa yapabilirsiniz.)
Nefesi ver TUT ~~Azıcık Al TUT(5 say)~~ Ve AAAALlllllllll Hızla aşağı ver…. Hızla yukarı al …

Bu çalışma ile diyafram adelesi tüm kapasite çalışıyor.Mide kasları kuvvetlenip Sindirim ve boşaltım sistemi olumlu etkileniyor, kalp kasınada masaj yapılıyor.. Nefesi tutunca da kanda CO2 miktarı artıyor damarlar genişliyor ve beyne daha fazla O2 gidiyor.
Sığ ve kısa nefes alanlar yani SS i kullananlar otomatik olarak üst solunum yaparlar. Üst solunum stresi destekler. Alt solunum mutluluk hormonlarını destekler. Nefesi derin alıp ,uzun kullanabilirseniz bir kere tüm dokuların ihtiyacı olan oksijeni gönderirsiniz. Derin nefes alıp uzun kullanmaya başladığımızdan itibaren Parasempatik sinir sistemi ve ona bağlı hormonlar aktive oluyor . İşte o zaman tam varlığımız bir denge ve uyum içinde tek bir nefes ile huzur ,mutluluk kavramları oluşuyor.

Yetersiz ve sığ nefes alanlar duygusal tıkanıklıklara sahip olurlar. Duygusal tıkanıklığı çözmek içinde derin nefes almak lazım. Rahatlamak için PSS i çalışması lazım . Beyinden çıkan 12 sinir çiftinin en önemlisi vagus siniri . Bu sinir ancak derin nefes alındığında uyarılarak sinyali gönderdiği tüm organların çalışmasını yavaşlatıyor.

Stresi azaltıp duygusal dengeye gelebilmek için vagus siniri uyarılmalıdır.Ve vagus siniri diyafram ile de bağlantılı.

Bedende;

Sempatik sistem hakimse;

*her an kızmaya öfkelenmeye hazırdır.
*Kalp hızlı çalışır, kan basıncı artar,
*Kan şekeri yükselir ,
*Terleme sonucu vücut ısısı düşer
*Kan deri ve organlardan kaslara gider
*Bu nedenle derinin rengi soluklaşır.
*Göz bebekleri büyür ve sindirim durur.

Parasempatik sistem hakimse ;

*Rahat ,relax,
* Herşeye eyvallah diyen bir yapı
* Kalp atımı normal
* İç organlar çalışmaktadır
* Vücut enerji üretir ve depolar.

İşte bu nedenle YAVAŞ VE DERİN SOLUNUM ile nefes içimize akarak bedenin her bölümünü enerji ile besler.

Hızlı ve sığ nefes alımı daima alarm durumunda kalmaktır. vücudu bu nedenle çok yorar.
Parasempatik solunum yapan kişilerin uzun ömürlü ve soğuk kanlı, az kalp krizi geçirdikleri saptanmıştır.

NEDEN BURUN

Evet ciğerlerin tam kapasite çalışması için mide -bağırsak gibi organların aşağı itilmesi ve oluşan boşluğada ciğerlerin alt kısmının tamamen genişlemesi gerekiyor.Nefes yolunu bir boru gibi düşünürsek Burun ve diyafram kullanılarak dışarıdan alınan nefes uzun bir yol kateder .
Bütün nefes teknikleri vücut kimyası ile ilgilidir. Epifiz bezinin aktif olması gerekiyor.Yani Para Sempatik Sistemin.(PSS)
Sağ burundan nefes almak sol beyinde elektriksel aktiviteyi arttırır. ss sters ,kaygı yorgunluk olur.

Sol burundan nefes almak sağ beyinde elektriksel aktiviteyi arttırır.ps dinlenmeyi, sindirmeyi …
Burunda nazal siklüs denilen bir döngü var 16 dk ile 8 saat arası …bir olay sonucu ss aktif ise beden relax olamayınca vücut dengeye gelemiyor. Dengeye gelmesi için Ps çalışması gerekir. işte burunda 18 dk da bir ss ve pss nöbet değiştiriyor.yani sağ lob ile sol lob kullanımı 18 dk da bir takla atıyor.iyi ki böyle oluyor diyelim ki vücut çık gergin 19 dk sonra tekrar sakinleşiyor.Bunu nasıl yapıyor burun deliklerindeki damarların daralıp genişlemesi ile .
Bu nedenle burun eğriliklerine dikkat edilmesi gerekir.bir taraf kapalı ise insan o tarafın mahkumu olur.Otomatik olarak bizi koruyan bir pilot var onu dengede tutmalıyız.Otomatik pilotu devre dışı bırakmamalıyız..O nedenle deviasyon problemi halledilmeli.kaplı olan burun deliğini açmak için
Kapalı burun deliğini parmağınızla kapatın…ve açık olan taraftan 25 kere dikine baca gibi nefesi alın..Yanma olmasını sağlayın..Burundan alıp ağızdan verin...

Heyecan durumlarında kendimizi kontrol edip ss olduğumuzu fark ettiğimizde derin derin 10 defa nefes alalım ki pss çalışıp sistemi dengelesin. Bayılma gibi istemediğimiz sonuçlar doğmasın.

Beynin iki lobunu eşitlemek için;

Amacımız bedeni dengelemek. Beynimiz sağ lobu bedenin sol tarafını, sol lobuda bedenin sağ tarafını kontrol eder. Kimiz duygusal sağ beyni, kimimiz mantıksal sol beyni daha aktif kullanıyoruz. Önemli olan iki tarafında dengede olmasıdır. Beyninizin daha ağırlıklı olarak tek tarafını çok kullanıyor, diğerinden az yararlandığınızı düşünüyorsanız yapacağımız bu çalışma iki beyin lobu arasından bir eşitlenme ve dengelenme sağlayacaktır.

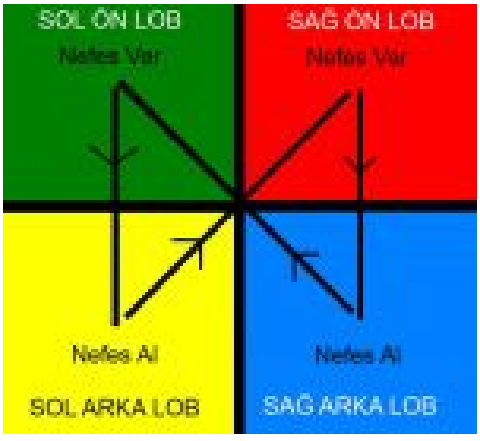
Gözleri kapatın . Burundan aldığınız birkaç derin nefesi ağzınızdan yavaşça vererek sakinleşin ve gevşeyin.

Şimdi parmağınızla sağ burun deliğini kapatıp, sol burun kanalından derin bir nefes alırken beyninizin sağ tarafında A harfini düşünün. Nefesi sağ burun kanalından boşaltırken de beyninizin sol tarafında 1 rakamını düşleyin. Tekrar soldan nefes alırken sağ beyinde B harfini, nefesi sağdan verirken de sol beyinde 2 rakamını, böylece alfabenin sonuna kadar gidin. Rakamlarınız da 29'a varacaktır.

Çalışmanın hemen arkasından değişik burun kanallarını kullanarak yaptığınız nefes çalışmasında bu defa sayı ve harflerin yerlerini değiştirerek uygulamayı tekrarlayın. Yani bu seferde sağ burun kanalından derin bir nefes alırken sol beyinde A harfini, sol burun kanalından nefesinizi verirken de sağ beyin lobu tarafında 1 rakamını düşleyin. Alfabenin 29. harfine varıncaya kadar bu işleme devam edin.

Bu çalışmayı yaparken harfler ve rakamları birbirine karıştırmanız, ya da beynin sadece bir yanındaki sırayı karıştırdığınızı gözlemleyebilirsiniz. Bu sizin hangi lobu daha aktif kullandığınızı ve daha iyi kontrol edebildiğinizi gösterir.

Her gün en az bir, tercihende iki sefer bu egzersizi yapmaya devam ederseniz birkaç gün içerisinde önemli bir ilerleme sağlayacak ve kusursuz bir şekilde nefes çalışmasını tamamladığınızı göreceksiniz.



Sağ sol lobu dengelemek için aşağıda yazdığım egzersizi de uygulayabilir siniz.
Bu çalışma için başınızın üstüne kuş bakışı olarak yukardan baktığınızda dört bölmeye ayıracak bir artı işareti hayal etmelisiniz. Bu sadece sizin beynin iki lobunu ön ve arkaları ile birlikte dört parça olarak düşünebilmeniz içindir. Artı işareti ile dört ayrı parçaya ayırdığımız bölümleri renklerle eşleştirelim. Sırası ile sağ ön lop kırmızı, hemen arkasındaki sağ arka lop mavi, sol çaprazındaki sol ön lop yeşil ve hemen arkasındaki sol arka lop altın sarısı renkte olacak şekilde imajine edin.

Şimdi sırası ile sağ ön lobu kırmızı olarak göreceksiniz, hemen arkaya sağ arka loba geçip bu bölmeyi mavi renk olarak görmeye çalışacaksınız. Maviyi gördükten sonra sol çapraza sol ön lobu yeşil olarak görüp en son arkaya geçip sol arka lobu altın sarısı olarak görecek ve hemen arkasından yeni bir tur yapmak için sağ ön loba geçip kırmızı görmeye çalışacaksınız. Bu çalışma devamlı ve kesintisiz olarak iki dakika süresince uygulanmalıdır. Renkleri imajine etmekte zorlananlar kırmızı renk için Türk bayrağı, yeşil için orman, mavi için deniz, sarı için altın külçesi hayal edebililer.
Bu çalışmayı nefes alış verişleri ile birlikte kurgulayacağız. Başlarken nefes verip sağ ön loba kırmızı rengi getireceğiz. Nefes alırken arkaya geçip maviyi getireceğiz. Sol ön çapraza yeşili getirirken nefes vereceğiz. Sol arkaya geçerken nefes alacağız. Çalışmanın kurgusu nefes verişleri öne getirmek ve başlangıcı nefes verme üzerine getirmeye amaçlıdır. Bu çalışmada nefes almaların üzerinde durmayacağız. Nefesi burundan alıp burundan vereceğiz. Bu nefes modelini uygulamanın amacı dikkati, ilgiyi artırmaktır.
Şimdi çalışmaya başlamak için gözlerinizi kapatın nefes alın ve tutun. Nefesi verirken sağ ön lopta ve kırmızıdasınız. Nefes alırken arkaya sağ arka loba geçtiğinizde mavidesiniz. Nefes verirken sol çapraza sol ön loba geçtiniz ve yeşildesiniz. Nefes alırken hemen arkaya sol arka loba geçerken altın sarısındasınız. Tekrar sağ ön çapraza sağ ön loba ve kırmızıya geçerken nefes veriyorsunuz. Renkleri düşünürken içinizden renklerin isimlerini söyleyerek bu şekilde durmaksızın iki dakika devam ediyorsunuz.

Sağ ön lop — kırmızı — nefes ver
Sağ arka lop – mavi --- nefes al
Sol ön lop -- yeşil --- nefes ver
Sol arka lop -- sarı --- nefes al

Nefes alış verişlerinizle birlikte çalışmaya düşük tempoda başlıyorsunuz. Yavaş, yavaş nefes alış verişlerinizi hızlandırarak renk takibini de beraberin de hızlandırmanız gerekiyor. Tempo arttıkça beyninizin üstünde bir kelebek şablonu ortaya çıkmaya başlayacak. Kelebek şekli veya çarpı işaretinin merkez noktası sola veya sağa doğru kaymaya başlayacak. Şimdi kelebek şeklinin veya çarpı işaretinin merkez noktası beyninizin hangi lobuna doğru kaymakta olduğunun farkına varın. Daha ağırlıklı olarak

bu lobunuzu kullandığınızı anlayın. Çalışmada ilerleme kaydettikçe merkez noktanın tam ortaya geldiğini göreceksiniz.

Bu çalışmayı düzgün bir şekilde bir sure yapmaya devam ederseniz, imajine etme, yaratıcı üşünce ve zihni hızlı kullanma kabiliyetinizde ilerlemeler olacaktır. Beynin iki lobunda eşitleme ve ortak kullanım

sağlayarak birlik bilincine geçmeniz konusunda katkıda bulunacaktır.

SAĞ BEYİN ÖZELLİKLERİ

Beynimizin yaratıcı kısmı sağ lobudur.

- Sağ beyin, görsel ve işitsel konularla ilgilenir.
- İnsan, sezgilerinde beyninin sağ tarafını kullanır.
- Aynı zamanda sağ beyin lobu, vücudun sol tarafını (organlarını) yönetir.
- Görme ve duyma yoluyla öğrenir.
- Gerçek üstü hayaller kurar, mecaz anlamlarla ilgilenir.

SOL BEYİN ÖZELLİKLERİ

Beynimizin mantıksal kısmı sol lobudur.

- Matematiksel işlemlerde başarılıdır.
  mantıksaldır
- Sebep-sonuç ilişkisini iyi kurar ve analitik düşünme becerisine sahiptir.
- Kelime, sayı ve sembollerle ilgilenir.
- Sol beyin lobu, vücudun sağ tarafını (organlarını) yönetir.

SOL BEYİN İLE SAĞ BEYİN ARASINDAKİ FARKLAR

SOL BEYİN	SAĞ BEYİN
Mantıksaldır	Duygusaldır
Matematiksel verilerle ilgili, dili iyi kullanır	Görsel, sanatsal konularla ilgilenir
Pragmatiktir, sonuçlarla ilgilenir	Niyete bakar, iyi niyet arar
Net sonuçlarla ilgilenir	Sezgiseldir, sezgilerine güvenir
akademik ve bilimsel konularda başarılıdır.	Duygusallık, sempati, empati, his ve şefkat

SAĞ BEYİN GELİŞTİRME EGZERSİZLERİ

Sağ beyin geliştirme yöntemleri ağırlıklı olarak sanatsal faaliyetler içerir. Sağ beyin gelişimi kişinin yaratıcı yönünü geliştirir.

İşte sağ beyin geliştirme egzersizlerinden bazıları:

- Resim çizmek,
- Enstrüman çalmak,
- Şarkı söylemek,
- Kitap okumak,
- Kurgu yapmak, kompozisyon çıkarmak,
- Evcilik türü hayal gücü gerektiren oyunlar oynamak,
- Renkli ve sesli zeka oyunları oynamak

SOL BEYİN GELİŞTİRME EGZERSİZLERİ

Sol beyin geliştirme yöntemleri daha çok okullarda görmeye alışık olduğumuz dersleri hatırlatmaktadır. Bu doğru çünkü okul müfredatındaki matematik, fen bilgisi, Türkçe gibi ağırlık verilen dersler sol beyin gelişimi sağlamaktadır. Haftalık ders programlarında resim, müzik gibi sağ beyin gelişimi sağlayan derslere ise daha az zaman ayrılmaktadır.

İşte sol beyin geliştirme egzersizlerinden bazıları:

- Matematik problemleri çözmek,
- Bulmaca çözmek,
- Yazı yazmak
- Kitap okumak (Kitap okumak hem sağ, hem de sol beyin geliştirme egzersizi niteliğindedir),
- Yeni bir dil öğrenmek,
- Kuralları olan zeka ve strateji oyunları oynamak (Örnek: Satranç, Mangala)

Burun Kanallarını Değiştirerek Nefes Alışverişi

Nefesin burun delikleri arasında yer değiştirilerek alınması, sempatik ve parasempatik sinir sistemlerini, beyinin sağ ve sol lobu larını etkileyerek çok derinlerde hayat

ritminize de tesir eder. Farklı burun deliklerini kullanarak beyine değişik tesirler yüklenebilir ve amaca uygun istenilen fayda temin edilebilir. Genelde beynimizin sol yarımküresi vücudumuzun sağ yanını, sağ yarımküresi de sol yanını kontrol eder. Sözel, duyusal ve duygusal yanlarımız sağ yarımküre, mantık, yaratıcılık ve bilimsel yanlarımız ise sol yarımkürece yönlendirilir. Örneğin konuşma sorunlarınız varsa burnunuzun sol kısmını kapatarak sağ kısmından derin nefes almak, ya da yaratıcılık konusunda sorun yaşıyorsanız ise o zaman sağ tarafı kapatıp sol burun deliğinden derin nefes alınız. Bu tür çalışmalarla her iki alanda ilerleme kaydederek, istediğiniz yönde kuvvetlenebilirsiniz.

Sol burun deliğinden nefes almanın etkileri:

- Sakinleştirir - serinletir
- Empati yapmanızı kolaylaştırır
- Daha duyarlı olmanızı sağlar
- Yaratıcı olmanızı sağlar
- Yeme bozukluğuna iyi gelir

Sağ burun deliğinden nefes almanın etkileri:

- Dinçlik verir
- Daha kolay odaklanmanızı sağlar
- Harekete geçmek için hazır olmanızı sağlar
- İsteklerinizi yapma gücü verir
- Zihin açıklığı sağlar

10 defa Sağ burun deliğini kapat sol dan al nefes , Sol burun deliğinizi kapatıp , sağ dan ver nefes. 10 defa Sol burun deliğini kapat sağ dan al nefes , Sağ burun deliğinizi kapatıp , sol dan ver nefes.

Sonra gözlerinizi kapatın. Her iki burun deliğini beraber kullanarak on kez derin alınan ve uzunca verilen nefes alışverişleri gerçekleştirin.

Bir süre daha sayı saymadan derin diyafram nefesleri alıp uzun bir şekilde vermeye devam edeceğiniz bu süre içinde düşünce yapınızı takibe alın.

Tüm vücudunuzu dinleyin. Tüm kaslarınızın gerginlik nedenleri üzerinde düşünerek size anlatmak isteyecekleri hikayelerine sezgisel olarak açık hale gelin. Bir süre sonra gözlerinizi açtığınızda kendinizi dünyaya yeni gelmiş gibi enerjik ve tamamlanmış hissedeceksiniz.

Nefesi dengeli aldığımızda fabrika ayarlarına geri döneriz.Nefesimiz denizdeki dalga gibi akmaya başladığında hayatımızda akmaya başlar.

DÖRTLÜ NEFES ÇALIŞMASI

- Ciğerlerinizden havayı boşaltınız ve bu şekilde dörde sayarak kalınız.
- Dörd sayarak nefes alırken ciğerlerinizi boğazınıza dek iyicene şişiriniz.
- Dörde sayarak ciğerleriniz doluyken nefesinizi tutunuz.
- Dörd sayarak ciğerleriniz iyice boşalıncaya kadar nefesinizi veriniz.
- Sonra tekrar baştan başlayınız.

Bu nefes şekli kendinize uygun bir ritim buluncaya dek hızlı veya yavaş sayarak uygulanmalıdır. Bulduğunuz ritim dinlendirici ve rahatlatıcı olmalıdır. Bu ritmi bulduktan sonra nefesi bu şekilde birkaç dakika sayarak alıp veriniz ve sakinleştiğiniz zaman çalışmaya başlayınız.

Faydası:

Kilo kontrolu sağlanır.

Beden ve zihnin rahatlaması sağlanır.

Ani sancıları giderir.

Stresle başa çıkılmasını sağlar.

Değişen Burun Delikleri

Sırtınız dik olacak şekilde rahatça oturun, gözlerinizi kapatın.
İşaret ve orta parmaklarınızın uçlarını kaşlarınızın arasına dayayıp baş ve yüzük parmaklarınızla burun deliklerinizi kontrol edin.

Sağ burun deliğinizi kapatın ve soldan nefes alın. Sol burun deliğinizi kapatın ve sağdan nefes verin.
Nefes vermeniz bitince sağdan nefes alın. Sağ burun deliğini kapatıp soldan verin...
Buraya kadar bir tur nefes aldınız. Bunu 3-5 kere tekrarlayın.

Eğer burnunuz tıkalıysa bu şekilde nefes almayla açılabilir. Eğer açılmıyorsa şunu deneyin: Tıkalı olan burun deliğinizin karşı tarafındaki kolunuzu kaldırın diğer elinizle koltuk altınıza bastırın. Normal nefes alıp vererek burun tıkanıklığınız geçinceye kadar bekleyin.

Yararları:

Sükunet verir. Zihinsel ve ruhsal gerginliğinizden kurtarır

Uykusuzluk yüksek tansiyon depresyon kızgınlık ve sinirlik gibi hislerden kurtarır

Solunum kanallarınızın temizlenerek astım, alerji, soğuk algınlıklarındaki solunum problemlerinizden kurtulmanıza yardımcı olur. Koroner damarlarda biriken yağların erimesine yardım eder

KENDİNİ İYİLEŞTİRMEK;

"EĞER İSTEMEDİĞİNİZ BİR DURUMU DEĞİŞTİRMEK İSTİYORSANIZ, SADECE DAHA TIKALI OLAN BURUN DELİĞİNDEN SOLUYUN"

Burun Kanallarını Değiştirerek Nefes Alışverişinin Yararları:

Beynin Performansını Arttırır.

Konuşma sorunları

Yaratıcılık konusunda sorunlar

Nefesin burun delikleri arasında yer değiştirilerek alınması, sempatik ve parasempatik sinir sistemlerini, beyinin sağ ve sol loblarını etkileyerek çok derinlerde hayat ritminize de tesir eder. Farklı burun deliklerini kullanarak beyine değişik tesirler yüklenebilir ve amaca uygun istenilen fayda temin edilebilir. Genelde beynimizin sol yarımküresi vücudumuzun sağ yanını, sağ yarımküresi de sol yanını kontrol eder. Sözel, duyusal ve duygusal yanlarımız sol yarımküre, mantık, yaratıcılık ve bilimsel yanlarımız ise sağ yarımkürece yönlendirilir.

Örneğin konuşma sorunlarınız varsa burnunuzun sol kısmını kapatarak sağ kısmından derin nefes almak, ya da yaratıcılık konusunda sorun yaşıyorsanız ise o zaman sağ tarafı kapatıp sol burun deliğinden derin nefes alınız. Bu tür çalışmalarla her iki alanda ilerleme kaydederek, istediğiniz yönde kuvvetlenebilirsiniz.

Birkaç kez derin diyafram nefesleri aldıktan sonra, burun deliklerinizi parmaklarınızla açıp kapatmak üzere hazır hale gelin. Sağ burun deliğini kapatarak sol kanaldan yavaş ve derin bir nefes alınız. Arkasından sol burun deliğinizi kapatıp, sağ burun

deliğinizden havayı dışarı veriniz. Daha sonra bu defa tersinden sağ burun deliğini kapatarak sol kanaldan nefes alın ve sol burun deliğinizi kapatıp, sağ burun deliğinizden havayı dışarı vererek turu tamamlayın. Bu işlemi on kez tekrarlayınız. Sonra gözlerinizi kapatın. Her iki burun deliğini beraber kullanarak on kez derin alınan ve uzunca verilen nefes alışverişleri gerçekleştirin. Bir süre daha sayı saymadan derin diyafram nefesleri alıp uzun bir şekilde vermeye devam edeceğiniz bu süre içinde düşünce yapınızı takibe alın. Tüm vücudunuzu dinleyin. Tüm kaslarınızın gerginlik nedenleri üzerinde düşünerek size anlatmak isteyecekleri hikâyelerine sezgisel olarak açık hale gelin. Bir süre sonra gözlerinizi açtığınızda kendinizi dünyaya yeni gelmiş gibi enerjik ve tamamlanmış hissedeceksiniz.

-DÖRTLÜ NEFES ÇALIŞMALARI: Nefes 4 zamanlı bir devir daimdir. Al ver ve her ikisinin arasında tut.

Al tut ver tut…

Nefesi sakince ve olması gereken ritimde gerçekleştirdiğimizde bu boşlukların oluşumunu sağlar, nefesi eşit aralıklara döndürürüz.4 zamanlı nefes çalışması;
5 al 5 tut 5 ver 5 tut…
10 al 10 tut 10 ver 10 tut…
20 al 20 tut 20 ver 20 tut…
20 al 40 tut 20 ver 40 tut…
Bizim potansiyel sınırlarımıza kadar bu denenir.
Bu çalışmada nefes hep burundan alınıp verilir.

Dörtlü nefes çalışması ile bilinci açık hale getirmek

Bu çalışma yöntemi, bilinç ve bilinçaltının Nefes Teknikleri ile uyarılarak istenilen duruma getirilmesini amaçlamaktadır. Bu çalışmada kavramlar karmaşık bir makinenin bir parçasıymışlar gibi tek tek ele alınmalı, araştırılmalı, incelenmeli, düşüncede özümsenerek yeniden düzenlenmelidir. Her kavram daha sonra, tekrar yerine konulacaktır.

Çalışma ana bir hedefe odaklı olarak başlasa da çalışmanın seyri içinde hedef değişebilir. Sizi daha anlamlı bir olguya taşıyabilir. Farkına vardığınız bu gelişmeye

bilinçli olarak izin vermeniz gerekir. Bu kütüphaneyi devirip, dökülen kitapları yeniden restore etmek ve son anlayış ve bilgi seviyenize uygun olarak yeniden düzenlemenizdir. Bu kendinizi güncellemeniz anlamındadır.
Bu çalışma gün içinde kişinin belli bir sorun karşısında yaptığı şeyi daha bilinçli olarak yapmasıdır. Tek fark, bütün çalışma süresince düşünceyi tek bir odak etrafında tutabilmektir. Birçok insanın bir soruna endeksli olarak otomatik olarak yaptığı şeyi sorun olmadığı bir anda kendi iradesi ile yapması bambaşka bir kazanç sağlar.
Bu çalışma uyarıcı veya sakinleştirici müzikten, yorgun ve uykusuz olmaktan, aç veya fazla doymuş olmaktan ve her türlü uyarandan uzak olmayı gerektirir. Kişinin daha önce nefes çalışmaları yapmış olması nefes çalışmasının oluşturabileceği yan etkilere uyumlu ve dengeli olmasını sağlayacağından çalışmanın performansına etki eder. Bu çalışmayı her zaman ve her yerde yapmanız uygun olabilir. Çalışmanın gücünü artırmak için her gün aynı saatte ve aynı yerde yapmanın ayrıca getirileri olacaktır. En iyi zaman sabah uykudan uyandıktan sonraki yarım saat içinde sessiz ve çok fazla aydınlık olmayan bir yerde yapılmasıdır.
Bu çalışmada dikkat etmeniz gereken gevşek yoğunlaşma halini oluşturabilmenizdir. Birkaç dakika süresince burundan alıp ağızdan yavaşça vereceğiniz nefeslerle bedeninizin gergin ve kasılmış bölgelerinizi gevşetmeye çalışın. Başınızın üstünden başlayın ve yavaş yavaş ayak tabanlarınıza inerek farkına vardığınız gerginlikleri çözün. Bütün bu nefes çalışması boyunca mümkün olduğunca hareketsiz durunuz. Amaç bedeni kaşınma ve hareket etme isteğine karşı dengeli ve gevşemiş bir duruma sokmaktır. Bunu kazanmak bir süreç gerektirir. Uygulamaya dikkatle ve ısrarla devam edildiğinde gevşeme öğrenilerek engeller ortadan kaldırılır.
Fiziksel bedeninizdeki gerginlikleri kısaca gözden geçirdikten sonra dikkatinizi nefesinize yönlendirin. Dört zamanlı ve dört sayı ile yapacağınız nefes çalışmasına başlayın. Bu çalışmada içinizden sayacağınız dört sayısına kadar geçecek sürede nefes alın. Dört sayıda nefesinizi tutun. Yine birden dört sayısına kadar sayarak nefesinizi verin. Son olarak dört sayı sayarak nefessiz bekleyin. Sonra dört sayı sayarak tekrar nefes almaya başlayarak döngüyü devam ettirin. Nefes çalışmasını burundan alıp vererek yapmak ve diyafram kullanabilmek çalışmanın kalitesini artıracaktır.

Dört sayılı ve dört zamanlı nefes turlarına başladığınızda düşünceleriniz kaygan bir zeminde farklı konularda dolaşmak ve bilinçaltınızdan gelen farklı duyguları takip etmek isteyecektir. Bu olmaya başladığında ve siz bunu fark ettiğinizde nefesinizin ritminize odaklanın ve ciğerlerinize giren ve ciğerlerinizden çıkan havayı hissedin. Buna rağmen zihinde dağılma eğiliminiz devam ediyorsa sayıları dörtten geriye doğru sayın veya rakamları sayarken şekillerini imajine etmeye çalışın. Bu uygulamalardan sonra düşüncelerinizi durgun tutabildiğinizi göreceksiniz. Bu olmaya başladığında üzerinize tuhaf bir huzur halinin geldiğini ve dikkatli bir netliğin oluştuğunu göreceksiniz. Bu durum arzu ettiğimiz bir haldir.
Bilincine vardığınız anda genellikle sizden uzaklaşır. Tekrar alıştırmaya dönün. Bir süre sonra aynı hali tekrar yakalayacaksınız. Önemli olan sizin dış etkilerden etkilenmenizin mümkün olduğunca önüne geçmektir.
Bu yüzden vücudu sıkan ve rahatsızlık yaratan giysiler tercih edilmemelidir. Yüz üstü yatarak ellerinizi birleştirip alnınızı ellerinizin üzerine koyarak yatmanız diyaframın daha yoğun kullanılması, derin nefes almaya elverişli olması ve parasempatik algıyı öne getirmesi ve alfa-teta seviyesinde kalmayı sağlaması açısından tercih edilebilir.
Uygulamaya başlamanızın ilk haftasında dörtlü nefes çalışmasını her gün en az beş dakika boyunca yapınız. Daha uzun çalışmalar ilk aşamada yorucu ve sıkıcı gelebilir. Bu çalışmada kazanacağınız beceri, daha sonra yapacağınız ileri düzeyde çalışmalar için çok önemlidir. Bu özel çalışma içe dönüş çalışmalarından önce düşünceyi temizlemek ve daha sonra da saf bilinç durumuna ulaşmak için kullanılır.
İkinci aşama çalışmaya hazır olduğunuzda özgürleşmenizi hızlandıracak kavramları okuyun. Mümkün olduğunca yüz üstü yatarak ellerinizi çenenizin altında topladığınız pozisyonda kalarak kavramları okuduktan sonra dörtlü nefes çalışması yapın. Nefes alıştırması sırasında nefes ritminin farkına varın ve düşünceyi nefes üzerinde tutun. Beş dakikalık dörtlü nefesten sonra burundan nefes alıp yavaşça ağızdan nefes vermeye başlayarak aşağıdaki kavramların anlamları üzerine yoğunlaşın. Anlamdan uzaklaşmaya izin vermeden yükselen düşünce veya imajlardan yalnızca birini seçtikten sonra oluşacak düşünce zincirini takip edin.

- Yavaşla
- Anda kal
- Farkına var

- Değişime açık ol
- İzin Ver
- Kabul et
- Sahiplenme
- Beklentiyi kaldır

Bu kavramlar üzerinde gezinmelerden sonra iki dakika çalışmak için dörtlü nefese dönün. Düşünce dağınıklıktan kurtulup tekrar netleştiğinde uygulamayı sonlandırın. Hemen sonrasında az önce yükselen düşünce ve imajları daha sonra tekrar çalışmak için not edin.

-NEFES TUTMANIN FAYDALARI VE EGZERSİZLERİ

Nefes verilerek ve nefes almadan beklenildiği durumdur. Yada nefes alınıp verilmeden beklenendir. Yogig nefeste buna kumbhaka denilir. Bir anlık dışsal etkiyle korkarak bedenimiz nefes alıp vermeyi durdurur. Örneğin futbolda skor belirlemede, sınav sonuçları açıklanırken, kötü bir haber aldığımızda tüm bunlar bedenin otonom nefes tutma halidir.

Nefes tutmada an vardır zaman yoktur. Nefesi uzunca bir süre tuttuğumuzda kandaki karbondioksit miktarı yükselir. Alkali azalır. Buda beyne oksijen taşıyan atardamarın genişlemesine yol açar. Beyninize her zamankinden daha fazla oksijen gideceğinden extra farkındalık hafızada artış, anda algılama, hızlı ve geniş açılı düşünme kabiliyeti artar.

Bilerek nefes tutmak vücudun oksijensiz kalmaya direnç sağlaması içindir. Konsantrasyon ve rahatlama için etkin bir çalışmadır. Nefes tutmalar bir savunma mekanizmasıdır. Bu otomatik işlem bizim için faydalıdır.

Zira beden kendisi için lazım olmayan hiçbir şeyi geliştirmez. Nefes tutmada sempatik sistem devreye girip, korunmamız için korteksle irtibatı azaltarak, kontrolü ele almış nefesi bloke ederek, yaşamda kalabilmemiz için odağımızı ana toplamıştır. Bilerek nefes tutmanın çok büyük faydası vardır. Bu yararları sağlayabilmek için disiplinli çalışma gerekir.

Nefes tutma, sporcular dalgıçlar, dağcılar, yaşamlarını fizik güçleri ile kazananlar için çok faydalıdır. Aslında biz her nefes tutuşumuzda bilerek veya bilmeyerek bir plan yapıyoruz yada buna karar veriyoruz. Nefes tutma, yazarlar, konuşmacılar, ressamlar için yaratıcı evredir. Nefes tutma karşılığında bilinç ve farkındalık seviyesi yükselir. Aynı zamanda nefes tutma zihni teta bölgesine çeker. Nefes tutmak için önce diyaframı harekete geçirme hazırlığı yapmak çok önemlidir.

Nefes Tutmanın faydaları :

Sağlıklı bir beden. Yüksek potansiyel ile çalışan bir beyin. Toksinler ve dokular temizlenir.

Nefesinizi bir süre tuttuğunuz zaman, kandaki karbon dioksit miktarı yükselir. Bu da karotis arteri denen ve beyne oksijen taşıyan atardamarın genişlemesine yol açar. Kendinizi aşırı zorlamadan düzenli olarak nefes tutma egzersizleri yaparsanız, karotis arterlerinin devamlı olarak genişlemesini sağlarsınız. Bu durumda beyninize giden kan miktarında artış olduğunda dokulara daha fazla oksijen taşınır. Toksinler hızla toplanarak dokular daha fazla temizlenirler.

Daha sağlıklı bir beden ve daha yüksek potansiyellerde çalışan bir beyin kullanımına sahip olunur. Beynin tüm fonksiyonlarında hissedilir gelişmeler gözlenir. Nefes tutma çalışmaları birçok farklı şekilde yapılabilir.

Egzersiz

Oldukça derin bir nefes aldıktan sonra kendinizi aşırı zorlamadan dayanabileceğiniz kadar tutun.

Daha sonra nefesinizi yavaşça boşalttıktan sonra bir dakika boyunca normal nefesler alıp verin.

Sonra derin bir nefes alıp ciğerlerinizdeki havayı tamamen boşalttıktan sonra, kendinizi fazla zorlamadan nefesinizi dayanabildiğiniz kadar tutmaya çalışın.

Sonrasında nefesiniz normale dönünceye kadar bekleyin.

Bu çalışmayı bir hafta süresince günde en az bir kere tekrarlayın. İkinci hafta, bilinçli olarak nefesinizi daha fazla tutmak için ısrarcı olmalısınız. Önce derin nefes alıp en az bir dakika kadar nefesinizi tutmaya çalışın. Bir dakika bekledikten sonra derin nefes alıp tamamını boşalttıktan sonra en az otuz saniye nefesinizi tutmaya çalışın. Bir dakika boyunca normal nefes alışverişleri yaparak nefesinizin düzelmesini bekleyin. Bu çalışmayı da bir hafta süresince günde en az iki kere yapabilirsiniz.
İlk denemenizde dolu nefesle bir dakika, boş nefesle otuz saniye tutmanızda yarar vardır. Bir ay sonunda dolu nefesle iki dakika, boş nefesle bir dakika süresince nefesinizi tutmalısınız.

2. **NEFES TUTMA ÇALIŞMASI**

1.Tur

60 saniye nefes tutma……10 saniye dinlenme
60 saniye nefes tutma……20 saniye dinlenme
60 saniye nefes tutma……30 saniye dinlenme
60 saniye nefes tutma……40 saniye dinlenme
60 saniye nefes tutma……50 saniye dinlenme
60 saniye nefes tutma……60 saniye dinlenme
60 saniye nefes tutma……30 saniye dinlenme
50 saniye nefes tutma……30 saniye dinlenme
40 saniye nefes tutma……30 saniye dinlenme
30 saniye nefes tutma……30 saniye dinlenme
20 saniye nefes tutma……30 saniye dinlenme
10 saniye nefes tutma……30 saniye dinlenme

2.Tur

60 saniye nefes tutma……60 saniye dinlenme
60 saniye nefes tutma……50 saniye dinlenme
60 saniye nefes tutma……40 saniye dinlenme
60 saniye nefes tutma……30 saniye dinlenme

60 saniye nefes tutma……20 saniye dinlenme

60 saniye nefes tutma……10 saniye dinlenme

10 saniye nefes tutma……30 saniye dinlenme

20 saniye nefes tutma……30 saniye dinlenme

30 saniye nefes tutma……30 saniye dinlenme

40 saniye nefes tutma……30 saniye dinlenme

50 saniye nefes tutma……30 saniye dinlenme

60 saniye nefes tutma……30 saniye dinlenme

-NEFES BOŞLUKLARI YARATMAK

Nefes alışverişleri arasında bilinçli olarak yaptığımız bekleme zamanlarını nefes boşluğu diyoruz. Nefes boşluğu oluşturmak solunum için çok önemlidir. Doğru ve yeterli solunum için nefesin kendinde var olan bekleme aralığını bilerek bedenin nefes alışverişinden sorumlu beyin sapındaki medula eğitilerek geliştirilebilir.

Nefes tutma alıştırması yapılırken, nefes tutmadan kısa bir süre önce normalden fazla nefes alarak, vücuttaki karbondioksitin mümkün olduğu kadar vücuttan atma (hiperventilasyon) veya tutmadan kısa süre önce oksijen teneffüs etmek gerekiyor.

Hızlanan nefes endişe ve korku, üst solunum (kaburga-sempatik) daha fazla tetikleyeceğinden hiperventilasyon denilen sendroma gidilir. Panik atak rahatsızlığının bilinen tarifi budur. Oksijen servisinin en iyi olduğu durum kanda alkalik seviye olduğunda gerçekleşir. Alkalik kanın oluşması için damar kanında karbondioksitin oksijende daha yoğun oranda bulunması gerekir. Yani karbondioksit kanda daha fazlaysa alkalik oluyoruz. Buda ancak nefes boşlukları verildiğinde gerçekleşir. Oksijenin iyi servisi için en uygun zaman nefes tutma zamanlarıdır. Bu nedenle nefes boşlukları yaratmak çok önemlidir

-YÜRÜRKEN YAPILAN NEFES ÇALIŞMASI

Farkındalığın yürüyüş ve nefeste olduğu bir çalışmadır. Anda kalmayı sağlar, çalışmanın

tamamı boyunca yürünür. Parasempatik sistemi, diyaframı dahil ederek normal nefes alıp vereceğiz.

Derin nefes alın, 15 adım nefes tutun. 15 adım dinlendirin.

Sonra derin bir nefes verip derince aldıktan sonra 20 adım boyunca nefes tutun.

15 adım dinlendirin. Sonra 25 adım nefes tutmayı deneyin.

Her seferinde 5 adım nefes tutmayı uzatın.

15 adım nefesi dinlendirin. Limitlerinizi deneyin.

Yorulduğunuzda 5 er adım azaltarak tutma gerçekleştirin.

15 adımda dinlendirin ve bitirin.

Bu çalışmada nefes vermek çok önemlidir.

BASAMAK ÇALIŞMASI:

Bir apartmanın en üst katına çıkınız, eforunuzu gözlemleyebilmek için 7-8 katlı olmasında fayda vardır. Başlamadan nefesinizin diyaframdan ve dengede olmasına özen gösteriniz. En üst kata çıkıp inerek başlıyoruz. Tempomuz yavaşa yakın olsun. Kaslarınızı ekonomik kullanın. Tamamen inince yukarı çıkmaya başlayınız. Çıkışınız biraz hızlıca olsun. Nefesinizi tutabildiğiniz kadar çıkın. Eforumuz bu zaten.

Tutmayı bıraktığınızda soluklanın ve aşağı doğru ininiz. Soluğunuz düzene girdiğinde tekrar yukarı çıkmaya başlayınız. Zamanla en son kata çıkınız, merdiven testinde 2.ve 3.katı sorunsuz çıkabilenlerin solunum rahatsızlığı olmadığı düşünülebilir.

Nefesi derinleştirerek, yavaşlatmak

Yere sırtüstü uzanıp, gözlerinizi kapatıp, relax bir müzik eşliğinde bir süre nefes alışverişlerinizi takip ederek izleyin. Şimdi düzenli nefes çalışmaya başlayarak öncelikle dört eşit zamanlı nefes alışverişi gerçekleştirin. Nefesinizi iki saniyede alıp, iki saniye bekleyin, iki saniyede verin ve tekrar iki saniye bekleyin. Bu turu en az on kere tekrarlayın.

İkinci on sayılı turda iki saniye nefes alıp dört saniye tutarak ve iki saniyede verip dört saniye tutarak nefes alışverişlerinizi yavaşlatmaya başlayın.

Üçüncü onlu turda yine dört zamanlı nefes çalışmasını bu defa dörtlü sayılar üzerinden gerçekleştirin. Nefesi dört sayıda alın, dört sayıda tutun, dört sayıda verin ve dört sayıda tutun.

Dördüncü turda nefesi iyice yavaşlatmak için dört sayıda alın, sekiz sayıda tutun, dört sayıda verip tekrar sekiz sayıda tutarak çalışmayı sonlandırın.

Bu egzersizi bir hafta süreyle günde en az bir kere tekrarlayınız. İkinci hafta çalışmaya beşinci ve altıncı turları dâhil edebilirsiniz. Beşinci turda nefesi altı saniyede alıp, altı saniye tutup, altı saniyede verip, altı saniyede tutarak gerçekleştirin. Altıncı turu ise altı saniyede alıp, on iki saniyede tutup, altı saniyede verip tekrar on iki saniye nefesi tutarak gerçekleştirmelisiniz.

Nefes Tableti:

Nefes Tableti:

Nefes egzersizi: Normal birkaç nefes alış verişi yapın.

- Derin bir nefes alıp, yedi vuruş süresince içinizde tutun.
- Nefesinizin yarısını verin ve yedi vuruş süresince tutun.
- Nefesinizin geri kalanını yine yedi vuruş süresince verin.
- Sonra yarım nefes alın ve yedi vuruş süresince tutun.
- Yedi vuruş sonrası normal nefese geçin. Bu çalışmadan sonra enerji akışının düzelip düzelmediğini kontrol edin. Eğer sebep bir enerji blokajı ile ilgili ise akış düzenlenecek ve sorun kalmayacaktır.

MEDİTASYON ÇALIŞMALARI

"Yeterince derin köklerin varsa, meyve vermeye hep devam edersin."

Enerjiyi yükseltme çalışması

Meditasyona başlamadan önce uyuyan bedeni harekete geçirmek ve enerjiyi yükseltmek için ateş nefesleri uygulamak gerekir. Bunun için her saniyede bir nefes alış verişine denk gelecek bir ritimle burundan alıp burundan verdiğimiz solunumu uygularız. Bu Nefes çalışmasında nefes alma aktif/ güçlü, nefes verme ise pasif/ zayıf ve kendiliğinden olarak gerçekleştirilir. Nefes hızla aldıktan sonra kendiliğinden

verilmelidir. Dikkat nefes verişte değil, alışta toplanır. İki dakika süresince tempo aksatılmadan sürdürülür.

Birlik nefesi çalışması yaklaşık iki dakika süre ile uygulanarak beynin iki lobunun eşitlenmesi ve dualetik düşüncenin mümkün olduğunca ortaya getirilmesi amaçlanır. Çalışmaya başlarken önce sağ burun kanalı kapatılarak sol burun kanalından derin nefes alınır. Sonra, sol burun kanalı kapatılarak sağ burun deliğinden nefes tamamen boşaltılır.
Sol burun kanalı kapalıyken sağ kanaldan derin nefes alınır. Bu defa sağ burun kanalı kapatılarak sol burun kanalından nefes verilir. Burada esas olan nefesin verildiği burun kanalından tekrar alınması ve diğer kanaldan verilmesidir. Bu çalışmanın nefes alma ve verme sureleri ortalama 5' şer saniyedir.

HAYATLA ALIŞVERİŞ MEDİTASYONU

Aslında hayat ile olan alışverişimiz aynı nefes alışverişimiz gibidir; doğal, çabasız ve cömert. Günde kaç kez nefes alıp verdiğimizi saymadığımız gibi, özümüzün hayatta kimden, neyi, ne kadar alıp verdiğini de bilemeyiz. Beklenti olmadan hayatın bize akmasına izin veririz.

Kalbimizde bir tıkanıklık var ise bu nefesimizi, nefesimizde ahenk yoksa bu da hayatın bize akışını engeller. Bu sebeple yönlendirmekten zevk aldığım bir Budist meditasyon tekniğini "alma-verme" yasasına adıyorum.

Rahat bir pozisyonda oturun ya da uzanın. Gözlerinizi kapatıp dikkatinizi nefesinize verin. Nefesinizde hiçbir değişiklik yapmadan sadece solumanızı gözlemleyin. Ne kadar nefes alıp, ne kadar içinizde tutup, ne kadar veriyorsunuz? Nefes alış, nefes veriş miktarınız ve bunların süreleri eşit mi?

Şimdi nefesinizde hiçbir değişiklik yapmayın. Sadece nefes alırken ihtiyaç hissettiğiniz enerjileri –neşe, güven, cesaret, huzur, yaşam gücü, azim, kararlılık, vb. –evrenden içinize çektiğinizi hayal edin.

Nefesinizi verirken de artık size yaramayan, ihtiyacınız olmayan, doğanıza ait olmayan enerjileri –bitkinlik, öfke, kin, nefret, vb. –nefesinizle beraber evrene geri verin.
10-15 dakika tekrar ettikten sonra gözlerinizi kapalı tutmaya devam edin. Kendi dinginliğinizde durup nefesinizle beraber içinize doldurduğunuz yeni enerjilerinizi fark ederek özümseyin.

Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi açın.

Alma ve Verme Yasasını" uygulamak için aşağıda sıralanan maddeleri derin bir bağlılıkla yerine getireceğim: Gittiğim her yere bir hediye götüreceğim, karşılaştığım herkese bir hediye vereceğim. Bu hediye bir iltifat, bir çiçek veya bir dua olabilir. Bugün temas kurduğum herkese bir şey vereceğim ve kendi hayatımla diğer insanların hayatlarında mutluluk ve zenginliğin dolaşmasına katkıda bulunacağım.

Bugün hayatın bana sunduğu tüm hediyeleri minnet ve şükranla kabul edeceğim: Gün ışığı, kuş sesleri, bahar yağmurları, kışın ilk karı gibi...

Sevgi, ilgi, takdir gibi hayatın en değerli hediyelerini vererek ve kabul ederek zenginliğin, bolluk ve bereketin dolaşımına kendimi adayacağım. Karşılaştığım herkese sessizce mutluluk, sağlık ve neşe dileyeceğim.

AĞAÇ DURUŞU MEDİTASYONU

Ayaklarınızı omuz açıklığınızda açarak yere sağlamca basın, dizlerinizi hafifçe kırın, bu sırada kalçanızı kuyruk sokumunuzu içeriye doğru çekerek, sırtımızın bel çukurunu dışarı doğru, sırtınızı düzleştirin. Bunu yaparken, doğruluğunu test etmek için bir duvar köşesi veya kapı kenarına sırtınızı vererek belinizin iyice yaslanıp yaslanmadığını anlamanızda mümkün.
Ellerinizi sanki görünmez bir top tutar gibi hafifçe açarak karnınızın 20-30 cm önüne getirin ve gözlerinizi bir noktaya dikerek öylece kalın. Bu sırada ayaklarınızdan dünyanın merkezine doğru kök saldığınızı hayal edin.

Ve kendinize şöyle demeye başlayın:
‘’Gözlerimi güzellikleri görmeye açıyorum,
kulaklarımı güzel şeyler duymaya odaklıyorum.
Zihnimi yargılamadan, çarpıtmadan algılamaya, geçmişimin ve düşüncelerimin süzgecinden geçirmeden olayları ve kişileri anlamaya pozitif düşünceler üretmeye açıyorum.

Kendime dönerek dengemi bulmaya odaklanıyorum. Seçimlerim hayatımı belirliyor ve ben seçimlerimde özgürüm. Enerjimi ve gücümü suçlayarak, kızarak, cezalandırarak karşımdaki kişi ve olaylara vermek yerine kendime döndürmeyi seçiyorum. Onaylama ve takdir ya da karşılık beklemeden, sadece ruhsal olarak yapabileceğim doğru şeyi yaparak, kendi içsel hoşnutluğumu ve mutluluğumu yaşamayı seçiyorum. Bahanelerin, suçlamaların, negatif düşünce ve tutumların arkasına saklanmadan, yokmuş, olmamış, önemli değilmiş gibi davranarak, kaçmadan, cesurca ve özgürce kendi seçimlerim doğrultusunda yaşamayı seçiyorum.’’
İçinizden bunları geçirirken kendinizin dünyanın derinliklerine kök salmış bir ağaçmışçasına hayal edin. Hatta bu meditasyonu bir ağaç altında doğada yapmak daha da güzel bir açılım sağlayabilir. Her nefes aldığınızda köklerinizin dünyanın derinliklerine uzandığını, yapraklarınızın dallarınızın güneşe gökyüzüne uzandığını hayal edin…

NEFES

MEDİTASYONU (AĞAÇ OLMAK)

Rahat edebileceğiniz bir yere oturun. Gözlerinizi kapatarak içe bakmaya başlayın. Burundan kısa sürede alıp ağızdan uzun sürede vereceğiniz nefeslerle tamamen gevşeyerek içsel sessizliği ve sakinliği oluşturun. Yumuşak toprağı olan bir yere belden aşağınızın girebileceği yaklaşık bir metre derinliğinde çukur kazın. Kazdığınız çukura girin, belden aşağınız toprak altında kalacak şekilde kendinizi toprağa gömün. Şimdi belden aşağınız toprağın içinde kalmış vaziyette bir ağaç olduğunuzu düşünün. Güzel, geniş ve yüksek bir ağaçsınız..
Kalın bir gövdeniz var.Gövdenizin altında toprağın 4-5 metre derinine kadar kökleriniz var. Gövdenizin üzerinde yükselen kalın dallarınızda daha ince dallara ayrılarak genişliyorlar. Dallarınızın üzerinde yeşilin hemen her tonuna sahip binlerce güzel

yapraklarınız var. Pembe beyaz çiçekleriniz inanılmaz güzellikte görünüyor ve harika kokuyorlar. Ve de olgunlaşmış ve çok güzel görünen kocaman meyveleriniz var. Her biriniz değişik bir meyve ağacı oldunuz. (Ne renkte ve hangi meyve olduğunuz daha sonra bir bilinçaltı çalışması için önemli bir veri olarak kullanılabilir)

Şimdi bütün yapraklarınızı kullanarak derin bir nefes alın. Aldığınız nefesi gövdenizden geçirerek köklerinize indirin ve toprağa bırakın. Yapraklarınızdan nefes alın, köklerinizden toprağa bırakın. Derin nefesler aldıkça yavaşça gövdenizden geçirerek toprağa bırakın. Yapraklarınızdan aldığınız nefesinizle bedeninize geçen oksijenin dallarınızdan gövdenize ve oradan da köklerinize geçerken üzerinizdeki bütün yorgun enerjiyi beraberinde toprağa taşıdığını düşünün.

Köklerinizden toprağa bıraktığınız her nefesle birlikte üzerinizde biriken bütün negatif enerjiyi yere bırakarak topraklanın. Yapraklardan aldığınız nefes dallarınızdan ve gövdenizden geçerken üzerinizdeki bütün rahatsızlıkları toplayarak köklere taşıyor ve oradan da toprağa bırakıyor.

Şimdi ağacımızı büyütüyoruz. Dallarımızı yükseklere doğru uzatıyoruz. Atmosferin en üst ve oksijenin en son bulunduğu yerlere kadar yükseliyoruz. Köklerimizi de dünyanın ortalarına lavların ve ateşin bulunduğu yüksek ısı ortamına kadar indiriyoruz. Dallarımızın en üstünde yer alan yapraklarla en temiz oksijeni içimize çekiyor, dallarımızdan ve gövdemizden geçirerek köklerimiz vasıtasıyla dünyanın ortalarına kadar taşıyoruz.

Her aldığımız nefesle gelen tertemiz hava bizi yeniden yapılandırıyor. Bütün eksiklerimizi onarıyor. Gerçek anlamda şifalandırıyor.Şimdi atmosferin en üst bölgesinden aldığımız oksijeni bütün vücudumuzu şifalandıracak şekilde içimize çekiyoruz. Her hücre ihtiyacı olan taze enerjiyi alıyor ve kullanılmış eski enerjisini bırakıyor.

Dallarımızdan, gövdemize, gövdemizden köklerimize geçen oksijen üzerimizden topladığı bütün eski duygu ve düşünceyi, zihnimizde ki bütün çöpleri dünyanın ortalarına kadar uzanmış köklerimiz üzerinden ateşe götürüyor. Eskiye ait ne varsa ateşte yanıyorlar. Eskiye ait artık bize hizmet etmeyen kavramlardan temizlenerek arındıkça hızla enerjimiz yükseliyor. Ağırlıklarımız üstümüzden kalkıyor ve hafifliyoruz. Nefes alış verişimiz daha kaliteli hale geliyor. Açığa çıkan bütün korku ve endişeleri nefesimizle birlikte köklerimize kadar taşıyor ve dünyanın merkezindeki ateşte

tamamen yanmalarını sağlıyoruz. Artık yeteri kadar temizlendikten ve arındıktan sonra tekrar normal ağaç boyutlarımıza dönüyoruz. Dallarımızı beş metre yüksekliğe, köklerimizi de beş metre derinliğe çekiyoruz. Tekrar güçlü gövdemizin üzerinde genişlemiş dallarımızı ve onun üzerinde bulunan yemyeşil yapraklarımızı fark ediyoruz. Pembe beyaz görünen çiçeklerimizi ve harika tadı olan meyvelerimizi de fark ettikten sonra, yapraklarımızdan nefes almaya köklerimizden nefes vermeye devam ediyoruz.

Her nefes aldığımızda yeni enerji ile yıkanarak temizlendiğimizi, her nefes verdiğimizde eski enerjiyi topraklayarak arındığımızı hissediyoruz. Nefes alın, nefes verin. Her nefeste yeniden yapılandığınızı değiştiğinizi ve geliştiğinizi hissedin. Yapraklardan nefes alın, köklerinizden toprağa verin.

Yeterince arınarak güçlendiğinizi hissettiğinizde yeniden insan vücudumuza geri dönüyoruz. Yarı belimize kadar gömüldüğümüz topraktan çıkıyor ve kazdığımız çukuru kapatıyoruz. Gözlerinizi açmadan önce ne kadar güçlendiğinizin ve yenilendiğinizin farkına vararak yavaşça gözlerimizi açıyoruz.

NEFESLE ARINMA MEDİTASYONU — ALTIN IŞIK

Bu çalışmada gökyüzüne çıkıp çok uzaklarda ama çok güçlü sarı beyaz ışığı olan bir yıldıza gidip, her anlamda temizlendikten sonra, arınmış ve şifalanmış olarak geri döneceğiz. Şimdi sırt üstü olarak rahat bir şekilde yatın. Gözlerinizi kapatın. Birkaç dakika tamamen sakinleşecek, dış dünya ile ilgiyi kesecek ve gevşeyecek şekilde burundan nefes alıp sadece ağzınızdan vermeye başlayın. Bir süre sonra tamamen gevşeyerek vücut ağırlığınızı duymayacak kadar hafifleyeceksiniz.

Elleriniz, ayaklarınız, başınız ve hiçbir yeriniz size ait değilmiş gibi ağırlıklarını hissetmeyeceksiniz. Tamamen hafiflediğinizde kendinizi uçan bir balon gibi hisset-meye başlayacaksınız. Derin nefesler aldıkça ağırlığınız daha da hafifleyecek. Aldığınız nefeslerle o kadar hafiflediniz ki yavaş, yavaş yerden yükselmeye başlayacaksınız. Evet, şimdi aldığınız nefeslerin hafifletici etkisi ile çok yavaş bir şekilde yattığınız yerden yükseliyorsunuz. Yerden bir metre kadar yukarıya yatar pozisyonda olarak yükseldiniz.

Şimdi aşağıya doğru dönerek baktığınız yerden yerde yatan varlığınızı sırt üstü yatar pozisyonda bırakarak siz yukarı çıkmaya devam edeceksiniz. Şimdi derin ve yavaş nefesleri burundan alıp ağızdan vermeye devam ederek tavana kadar yükselin. Bedeninizi artık hiç hissetmiyorsunuz. Sadece bilinciniz var. Bu andan itibaren yolculuğu sadece bilinciniz yapacak. Yeni nefeslerle on metreye yükseliyoruz. Ve artık her aldığımız nefesle yukarılara doğru çekiliyorsunuz.

Yüz metre yukarıda olduğunuzu ve bir kuş gibi kanat dahi çırpmadan süzüldüğünüzü hissedin. Yavaşça rüzgârın üzerinde sörf yapıyorsunuz. Nefesinizi tutarak bir müddet uçabilir ve istediğiniz yöne süzülebilirsiniz.

Derin bir nefesle daha yükseklere, ikiyiz metreye çıkıyoruz. Burada nefesinizi tutarak istediğiniz kadar uçabilirsiniz. Nefesinizi verirken de ağırlığınızın artık tamamen yok olduğunu biliyorsunuz. Burundan aldığınız nefesle hızla yükseliyoruz. Ağzınızdan nefes verirken dengeleniyor ve dinleniyoruz.

Artık her şey aşağıda çok küçüldü. İnsanlar görülmüyor. Sadece dağlar, ormanlar ve denizler görünüyor. Nefesi burundan alıp ağzınızdan verirken yeryüzünün çok altta kaldığının ve neredeyse dünyanın dışına çıkmak üzere olduğunuzun farkına varın.

Şimdi yeni bir derin nefesle atmosferin dışına çıkıyoruz. Masmavi gezegenimiz artık bir futbol topu kadar küçük görünüyor. Tutuğunuz nefeslerle uzayda istediğiniz yere doğru uçabilirsiniz. Aldığınız nefeslerle dünyadan uzaklaşmaya devam ediyorsunuz. Uzayı seyredin. Binlerce yıldızın arasındasınız. Yaydıkları ışıklarla hepsi sizi kendine davet ediyor.

Şimdi çok uzaklarda altın sarısı olarak parıldayan bir yıldız göreceksiniz. İşte gideceğimiz yıldız. Kuvvetli ışığı bizi çağırıyor. Onu fark ettiğiniz andan itibaren çekim alanına girdiniz ve o sizi hızla kendine doğru çekiyor. Gittikçe sarı beyaz ışıklı yıldıza çekiliyorsunuz. Yaklaştıkça altın sarısı ışığı sizinle temas etmeye başlıyor. Artık nefesinizle altın sarısı ışığı soluyacak kadar yaklaştınız. Ve şimdi yıldızın yoğun altın sarısı ışık atmosferine giriyorsunuz.

Burası tamamen ışık gezegeni olarak her şey altın sarısı ışıktan oluşmuş. Işık o kadar yoğunki nerdeyse su kıvamında. Şimdi ışık denizine giriyoruz. Altın sarısı ışığı içinize çekerek nefes alıyor ve içinizi bu enerjisi çok yüksek olan altın sarısı ışıkla dolduruyorsunuz. Sarı beyaz ışık denizinde yıkanarak temizleniyor, arınıyorsunuz. Her türlü rahatsızlığınız ışık denizinde yüzerken şifalanıyor, sahip olduğunuz her türlü

olumsuzluktan, acıdan ve zorluklardan arınıyorsunuz. İçinizi sadece huzur ve sevinç kaplıyor.
Sarı beyaz ışık denizinde şarkılar söylüyor, dans ediyor ve eğleniyorsunuz. Artık içinizden dışarıya altın sarısı ışıklar parıldamaya ve yansımaya başladı. Işık denizinde tamamen temizlendiniz, arındınız ve şifanın kendisi oldunuz.
Şimdi içimize doldurduğumuz ışığı dünyamıza taşımak ve dünyamızı şifalandırmak üzere geri dönüyoruz. Aldığımız yeni nefeslerle altın sarısı ışık gezegeninden uzaklaşıyoruz. Her yer uzaklardan parlayan yıldızlarla dolu. Dünya gezegenimiz birazdan gözükecek. İşte şimdi dünya minicik bir mavi nokta olarak görünmeye başladı. Olanca hızımızla ait olduğumuz mavi gezegenimize yaklaşıyoruz. Dünya gittikçe büyümeye başladı. İyice yaklaştık.
Artık tam dünya gezegeninin üzerindeyiz. Dünya atmosferine giriyoruz. Yeryüzüne doğru inerken altın sarısı ışık bedenimiz inanılmaz şekilde parlıyor ve geçtiğimiz yerlere arkamızdan sarı simler saçıyoruz. Ayrıldığımız yere yaklaştık. Şimdi bedenimize girmek için iyice yaklaşmalıyız. Yavaşça bedenimize giriyoruz. Ve işte bedenimizdeyiz. Bedenimizden altın sarısı ışıklar dışarıya yansıyor. Her şeyi temizleyecek ve her şeyi iyileştirecek bir gücünüz var. Soluğunuzu verirken nefesinizden altın sarısı ışıklar yayıyorsunuz.
Ellerinizden altın sarısı ışıklar akıyor. Üflediğiniz ve dokunduğunuz herşeyi şifalandırabiliyor, bolluğa ve berekete çevirebiliyorsunuz.
Şimdi son birkaç derin nefes alıp vererek dengelendiğinizin, enerjilendiğinizin, şifalandığınızın ve çok güçlendiğinizin farkında olarak yavaşça gözlerinizi açın. Artık ne zaman ihtiyaç duyarsanız gidip altın sarı ışığında arınıp güçlenebileceğiniz bir yıldıza sahipsiniz.

BİR NEFES MEDİTASYONU (ORMANA GİDİYORUZ)

Çok güzel bulduğunuz ve çok mutlu olduğunuzu hissettiğiniz her anı farkındalığı yükseltmek ve bu anı daha sonra hatırlamak için derin bir nefes alarak kayıtlayacağız. Her bir güzel şeyin farkına vardığınızda bilinçli olarak tam ve derin bir nefesi burundan alıp yavaşça yine burundan vereceğiz. Şimdi bir ormana gidiyoruz. Yemyeşil sık ve çok yüksek ağaçların olduğu bir ormana. Burada kocaman gövdeli ağaçlar inanılmaz sıklıktalar. Güneş ışıkları ancak dalların arasından süzülebiliyorlar. Ağaç yaprakları ile

kaplı yumuşacık toprağın hemen her yeri yeşil otlarla ve çiçeklerle dolu. Her yer yeşil. Binlerce değişik renkte çiçek var. Her biri değişik kokuyor ve çok farklı renklere sahipler. Mavi, kırmızı, sarı, mor beyaz aradığınız hemen her renkte çiçekler var ve inanılmaz güzel kokuyorlar. Kulak verip dinlediğinizde çok uzaklardan uçuşan kuşların cıvıltıları duyuluyor. Hafif bir rüzgâr saçlarınızı ve yanaklarınızı okşuyor. Şimdi her dikkatinizi çeken size huzur ve mutluluk veren şey için bir nefes alarak anı ölümsüzleştirmeye başlayın. Her güzel renkli kokan çiçek için bir nefes, her güzel ve muhteşem bulduğunuz ağaç için bir nefes, kuşların duyulan sesi ve esen rüzgarı daha iyi hissetmeniz için her birine ayrı, ayrı derin nefesler alın. Şimdi hemen yanınızda akan minicik dereyi görebilirsiniz. Bir metre genişliğinde bir karış derinliğinde masmavi ve tertemiz suyu olan bir dere akıyor. Derenin suyu çok berrak, dibinde kumlar ve minik taşlar görülüyor. Su, soğuk ve tadı da çok güzel. İsterseniz kana, kana içebilirsiniz. Şimdi bütün bu hoşunuza giden güzellikler için derin nefesler alarak anı kaydedin. Ayakkabılarınızı çıkarın ve paçalarınızı sıvayın, dereye giriyoruz. Ayaklarınızı bir karış derinliği olan derenin soğuk suyu ile temas ettirin. İzin verin derenin tertemiz akan suyu sizi şifalandırsın. Derenin yumuşacık kumunu ayaklarınızın altında hissedin. Bütün ağırlığınızın kaybolduğunu ve giderek hafifle-diğinizi hissedin. Derenin yumuşacık kumu ve tertemiz soğuk suyu üzerinizdeki bütün elektriği topraklayarak boşaltıyor. Üzerinizde duygu ve düşünce olarak taşıdığınız bütün fazlalıklar derenin hızla akan suyu uzaklaşıyorlar. Bütün hissettiğiniz güzel duyguları bilinçaltına kaydedip ölümsüzleştirmek için her birine ayrı derin nefesler alın. Yemyeşil ağaçları her renkte çiçekleri seyrediyorsunuz. İnanılmaz güzellikte kokularını kokluyorsunuz. Derenin duru, temiz, soğuk suyunu, yumuşacık kumlarını hissediyorsunuz. Kuşların cıvıltıları ve esen rüzgarın dallarda çıkardığı hışırtı dışında hiç ses yok. Derin bir sessizlik var. Ve siz sessizliğin sesini dinliyorsunuz. Ve her bir güzel bulduğunuz şey için derin nefes alıyorsunuz.

Şimdi derenin yumuşacık kumunda yürümeye başlayalım. Kumun içinde ayağınıza temas eden minik taşları hissederek dere boyunca yavaş ve sakin adımlarla bütün güzelliklerin tadını çıkararak yürüyün. Sessizliği dinleyin. Güzel kokuları koklayın. Güzel renkleri ağaç ve çiçekleri görün. Soğuk suyu yumuşak kumu hissederek yürümeye devam edin. Tamamen rahatladığınızın farkına varın. Derin nefesler alın. Şimdi az ilerde derenin hemen sağında görünen küçük kulübeyi fark edin. Ona doğru

yaklaşın. Bakın kapısı hafifçe aralık. İçeri girebilirsiniz. İçeri girin. İçerde sizi bekleyen beyazlar giymiş sizi sevgi ve şefkatle selamlayan birisi var. Aslında çok dikkatli baksanız bir yerlerden tanıyacağınız ve size ya-bancı olmayan birisi. Derin nefes alın ve selam verin. O size kendisinden bir şey isteyip istemediğinizi sorabilir. Sizde derin bir nefes aldıktan sonra gerçekten olmasını çok arzu ettiğiniz bir istediğinizi ona söyleyebilirsiniz. Hafif tebessümle karşılık verirse istediğinize çabucak ulaşacaksınız demektir. Şimdi tekrar selam verip teşekkür ederek ve her bir güzellik için nefes alarak bulunduğumuz kulübeden ayrılıyoruz. Tekrar dereye geri döndük. Sıcak yaz günü olmasına rağmen ayaklarımız soğuk suyu iyice hissediyor. Şimdi derenin tertemiz ve şifalı suyu ile temas edelim. Alacağınız derin nefesle önce yüzünüzü yıkayabilirsiniz. Sonra ellerinizi ve kollarınızın içini suyla temas ettirebilirsiniz. Başınızın üstüne, kulaklarınızın arkasına ve ensenizi su ile yıkayabilirsiniz. Ne kadar serinlediğinizin, rahatladığınızın, hafiflediğinizin ve mutlu olduğunuzun farkına varın. Her bir farkına vardığınız güzellik için derin ve yavaş nefes alın. Şimdi son defa güzel renkleri seyredin. İnanılmaz kokuları tekrar, tekrar burnunuza çekin. Sessizliği dinleyin. Derenin soğuk suyunu, yumuşak kumunu hissedin. Hissettiğiniz her güzel şey için derin nefes alın. Artık dereden çıkabilir, paçalarınızı indirebilir ve ayakkabılarınızı giyebilirsiniz. Gözlerinizi açmadan önce son bir derin nefes alarak yaptığınız güzel yolculuğu kısaca anımsayarak ölümsüzleştirin. Şimdi gözlerinizi açabilirsiniz.Gerçek ihtiyaçları belirlemek ve yaşamımıza çekmek

Dilek, niyet ve isteklerimizin gerçekleşmesi

Uygulama Şekli:

Gerçek ihtiyaçlarınızı ortaya çıkarmak ve sizi neyin mutlu edeceğini belirlemek için her gün kısa sureli fizik beden, duygu ve düşüncelerin dengelenmesini sağlayacak derin nefes çalışmaları ile niyet oluşturma programı uygulayabilirsiniz. Kullanılacak yöntem; derin nefes egzersizleri eşliğinde niyet koymak, niyete ilişkin istek oluşturmak ve oluşturulan niyet ve istekleri alt beyine doğru bicimde iletebilmektir.

Yaşamınızı daha iyi hale getirmek ve yaşamı en üst düzeyde deney imleyebilmek için gerçek ihtiyaçlarımızı ve sizi neyin mutlu edeceğini ortaya çıkarmalı, kendinizi yasama

bağlı ve canlı hissettirecek şeyleri bulmalısınız. Ayrıca istediğiniz şeylerin başkalarının sınırlarına girmemesine ve kişinin sınırlamasına bağlı olmamasına dikkat etmelisiniz. Sessizlik, sakinlik ve denge oluşturmak için bir sure burundan nefes alıp, ağızdan yavaşça verme çalışması yapıldıktan sonra düşüncede saflaşma oluşması beklenir. Bu düşüncenin istem dişi rekabet, hırs, öfke vs.. duygu programlarindan arındığı bir durumdur. Bu duruma geldiğinizde derin bir nefes alıp biraz nefesi tuttuktan sonra belirlediğiniz gerçek ihtiyaçlarınızı en iyi şekilde imgeleyerek düzgün cümlelerle ifade etmeye başlayın. Cümleleri derin nefes alış ve tutmalarla birlikte her bir istek için birkaç kere tekrarlamalısınız. İfadeleriniz bir çocuğun dahi anlayabileceği basit ve düz cümleler olmalıdır.

Örneğin şu cümleleri kurabilirsiniz.

“ Evrenle uyumlu bir yasam istiyorum”,

“Olağan ustu deneyimler yasamak istiyorum”,

“Ev, araba, eşya ve yiyecek gereksinimlerinin bolluk içinde gelmesini istiyorum.”

Tersten kurgulanmış cümleler oluşturmayın.

Örneğin; “Evrenle uyumsuz bir yasam istemiyorum”

“Şıra dışı bir yasam istemiyorum”

Tanımlanması zor olan cümleler kullanmayın. Örneğin;

Gereksinimlerim ev, araba, eşya ve yiyeceklerse bana bolluk içinde gelmeleri uygundur.

Cümlelerin direk istediğinize odaklı, düz ve kolay anlaşılır olması gerekliliği, alıcının direk kendi alt beyniniz olması nedeni iledir. Bu sözleri orak bilinç dediğimiz ana sisteme direk iletebilmeniz için bilinçaltı ya da alt beyin tarafından doğru algılanması gerekir. Alt beyin saka anlamaz. Ters kavramları çözmez. Tanımlarken daha önce kayıtladığı kavramlarla ilişkilendirerek sonuca gider. Bu yüzden örneğin arabanızla giderken “ Dilerim is yerime tekerim patlamadan giderim” seklinde düşünmeye başladığınızda alt beyin bu düşüncenizi daha önce kayıtlanmış olan teker patlama olayı ile ilişkilendirilir ve biraz sonra düşünceniz sonucu tekerinizin patlatamasana sebebiyet verirsiniz. Burada doğru cümle “ Rahatça eve gideceğim.” olmalıdır. Aslında kurduğunuz negatif cümleler o anki fizik beden, duygu ve düşüncelerdeki dengesizliğin, kontrolsüzlüğün, farkındalık siz durumun dışarı yansımasıdır. Kişinin içine düştüğü anlık dağınıklıklar ve kontrol kaybı aksak nefes teknikleri olarak

tanımlanan uç kısa bir uzun nefeslerle çalışarak toparlanabilir. Duygu ve düşüncelerdeki negatif enerji yükselişi bu çalışmalarla dengelenerek topraklanma sağlanabilir. Negatif üretiminin devamlı olması ve kişinin bilinçaltından gelen duygu ve düşünceleri dengeleyememesi derin bir bilinçaltı sağılımı ile çözümlenebilir. Bilinçaltı sağılımı en iyi şekilde Holoterapi nefes çalışması ile gerçekleşir.
Kişinin devamlı negatif bir kurgu ve olumsuzluklara odaklanması durumu genellikle diyafram solunumu yerine üst solunum yapması sonucudur. Üst solunum, ihtiyaç fazlası tiroksin ve adrenalin salgılanmasına ve sempatik sinir sisteminin devamlı uyarılmasına sebebiyet verir. Kişi, savaş ya da kaç psikolojik durumunun getirdiği hassasiyetle ana ihtiyaçlarına yönelik niyet ve isteklerle ilgili olamaz. Bu durumda oluşturulacak niyet ve buna bağlı istekler yaşamı kolaylaştırıcı, güzelleştirici gerçek ihtiyaçlarımız yerine acı ve zorluk getirecek deneyimleri çekecektir.
Enerjinizi arttırmak, yorgunluğu geçirmek için kullanılabildiği gibi ayrıca nefesin verdiği genel bir rahatlık sağlar ve yan etki olarak auranızı genişletir ve parlatır.

Çalışmanın süresi 10 dakikadır, her gün yapmanızı tavsiye ederim. Zorlanırsanız zorlandığınız yerde bırakın. Diyaframımız (karnımız) geri çekilmiş halde çalışmaya başlıyoruz ve burnumuzdan bütün diyaframı dolduracak şekilde çok derin bir nefes alıyoruz yavaşça, hızlı değil. Diyafram son noktasına kadar dolacak.
Diyafram geri çekilmiş halde başlamamızın nedeni, daha çok havayı diyaframa doldurabilmek için.
Çünkü diyaframınız (karnınız) ileri doğru itilmişken havayı içinize yeterince çekemezsiniz. İsterseniz deneyin, diyaframınızı ileri itin ve burnunuzdan derin nefes almaya çalışın, başarılı olamayacaksınız.

Diyafram içeri çekili halde başlayıp burundan derin nefes alarak tamamen doldurduktan sonra yine sadece burnumuzu kullanarak, hızlı bir şekilde nefes verip (çünkü diyafram şu anda hava dolu olduğu için ilk hamlemiz nefesi vermek olacaktır) almaya başlayacağız. Burnumuzdan nefesi verince diyafram hafifçe içeri doğru gidecek, alırken yine ileri doğru gidecek…1 saniye içinde 1 nefes verip almanız gerekir, hızınızı buna göre ayarlayın. 10 kere bu şekilde hızlıca burundan nefes verip aldıktan sonra, yine burnunuzla bütün diyafram dolacak şekilde uzun bir

nefes çekin ve bu sefer bu diyaframa dolan nefesi ağzınızdan mümkün olan en uzun sürede üfleyerek dışarıya verin. Sanki bir ateşi kuvvetle üflüyormuşsunuz gibi. Böylece bu çalışmanın içeriği olan 1 Nefes döngüsünü yapmış oldunuz. Bu döngüyü 10 dakika boyunca tekrarlayın. Nefesi ağızdan uzun sürede verebilmenin yöntemlerinden bir tanesi dudakları "u" harfini söylüyormuş gibi büzerek üflemektir.

60 Nefes Çalışması

60 nefes çalışması, sempatik sinir sisteminin uyarılarak harekete geçirilmesini, sol beynin uyarılmasını sağladığı için uyanıklık, farkındalık artımı ve beta zihin seviyesi sağlar. Dikkat ve konsantrasyon artırır. Çalışmadan hemen sonra parasempatik sistem aktive olarak derin düşünce, yaratıcı zekâ ve tüm potansiyelleri kullanabilme kazancı oluşur. Çalışma her yerde ve har zaman yapılabilmesine rağmen sabah uykudan uyanıldığında gerçekleştirilirse çok hızlı uyanmak, kendine gelmek ve güne iyi bir başlangıç yapmak mümkün olabilir.
Bu çalışma tüm heyecan kontrolsüzlükleri, konsantrasyon eksikliği, duygu bozuklukları, panik atak, anksiyete, depresyon ve polar bozukluklar gibi psikolojik sorunlarda etkindir. Her türlü nefes sorununu gidermek için kullanılır. Özellikle nefes çalışmalarına başlayanların karbondioksit toleransını artırmaları ve kan PH'ı üzerinde dengeleme sağlamaları açısından çok önemli bir çalışmadır. İstenilen performansa ulaşmak için günde üç kere değişik zamanlarda yapılması önerilir.
Çalışmanın farklı bir getirisi de tüm hormonları ve beyin kimyasını fabrika ayarlarına geri döndürerek orijinal ayarlarına çekmesidir. Bu uygulama her yerde her zaman yapılabilmesine karşın, geçici refleks kaybı yaratabileceği için araba veya iş makinesi kullanırken yapılmamalıdır.

Uygulama Şekli:

Bu çalışma öncelikle; doğru nefes alıp vermeyi kazandıran bir çalışma olarak değil, fizik bedene bilinçli zorluk hazırlayarak direnç kazandıran ve nefeste güçlenmeyi sağlayan bir çalışma olarak düşünülmelidir.

Çalışma, bir dakika içerisindeki 60 saniyede 60 nefes alma esasına dayanır. Bir saniyede alıp verilecek güçlü nefeslerin her biri derin ve hızlı olmalıdır. Başlarken ilk yirmi nefeste daha yavaş olmalı, fakat nefes alışverişlerinin bir bine bağlı ve hiç bekleme yapılmadan gerçekleştirilmesi gerekir. İkinci yirmi sayıda 40'lı sayılara yaklaşılırken nefes alışverişleri hızlandırılır. Son 20 nefeste iyice hızlanarak neşe ve coşku içinde çalışma sonlandırılır. Nefes alışverişleri ağız iyice açılmış olarak, ağızdan ve burundan beraberce yapılmalı, alt ve üst solunum birlikte gerçekleştirilerek ciğer hacminin tamamı kullanılmalıdır..

Nefes alışverişlerinin İlk yirmi sayında baş dönmesi başlar, kırklı sayılara doğru avuç içinde terleme, parmaklarda uyuşma görülür. Çalışmanın sonuna doğru iç sıkıntısı, çalışmayı bitirme isteği ve duygu kontrolünde zorlanma görülebilir. Çalışma bittikten sonra ağlama hissi, gülme ve aşırı sinirlilik ortaya çıkabilir. Sağlıklı bir insanda çalışma bittikten 15 saniye sonra tüm geçici rahatsızlıkların sonlanması gerekir.

Çalışmayı bir süre yaparak dayanıklılık arttığında da bu geçici rahatsızlıklarda ortadan kalmaya başlar. Geçici rahatsızlıklar kısa zamanda iyileşmiyor ve uzun süre devam ediyorsa öncelikle alyuvar sayısında düşüklük ve böbreklerde yavaş çalışma sorunları akla gelmeli ve iyileştirmek için üzerinde durulmalıdır.

Çalışma bittikten 15 saniye sonra tüm beden gevşer, düşüncede sessizlik ve sakinlik ortaya çıkar. Saf bilinç/saf tanıklık durumu denilen bu ruh halinde tam bir denge durumu vardır. Her şeye eşit uzaklıkta, ön yargısız, akışa izin verilen bir dinginlik durumu gözlenir. Bu durum farkındalık öğretilerinin hiçlik veya boşluk diye tanımladığı durumdur. Mutluluk ve huzur hissi vardır.

Uyku Sorunu ve Nefes

Gece Uyuyamama Sorunu Yaşayanlar için Nefes Tekniği:

1. Sağ tarafınıza dönerek bacaklarınızı karnınıza doğru çekin ve burun duvarınızın sağ burun deliğini kapadığını hissedene kadar bekleyin,
2. Sağ elinizin işaret parmağı ile sağ burun duvarınıza baskı uygulayarak, nefes girmeyecek şekilde kapayın,
3. Sol burun deliğinizden 25 kere orta şiddette derin nefesler alın ve ağzınızdan verin; sol burun deliğinizin üst tarafında hafif bir yanma hissediyorsanız doğru yoldasınız demektir.

4. Bir kaç saniye normal nefes alın ve yine sol burun deliğinizden 25 kere daha şiddetli nefesler alıp verin.
5. Şimdi tekrar bir kaç saniye bekleyip 3. turu yapın. Genelde 3. tura geçmeden uykunun ağırlığı kişiyi sarar ve uyku ağırlığı başlamış olur. Turları tamamladıktan sonra 3-4 dakika içinde derin uykuya geçilir.

Kirli hava ve Kan Temizleme Egzersizi

Ciğerlerin alt loblarında yoğunlaşan kirli hava ve kanı temizleme egzersizi:

1. Mümkünse bağdaş kurarak oturun ve önce derin bir nefes vererek ciğerlerinizi boşaltın.
2. Derin bir nefes alarak ciğerlerinizdeki havayı üç eşit parçaymış gibi düşünerek, her seferinde kuvvetlice üfleyerek üçte birini verin, almadan iki saniye kadar bekleyin tekrar verin,
3. Son olarak yine nefes almadan dişlerinizin arasından, ciğerlerinizde kalan son hava dilimini de verebildiğiniz kadar üfleyerek verin,
4. Her dışarı nefes verme işleminde karnınızı içeri ve yukarı doğru kuvvetlice çekin.

Haftada 2 – 3 gün 3 – 4 kere yapmanız yeterlidir. Ciğerlerin alt bölgesinde kalan ve dışarı atılamayan kirli havayı temizlemenizi, yine alt loblarda kalmış iyi temizlenememiş kirli kanı temizlemenizi ve ciğerlerinizin alt bölgelerinde masaj etkisi oluşturmanızı sağlar.Öfke Yönetimi,

Sakinleşme ve Gevşeme

Öfke Yönetimi İçin: Diyelim ki önemli bir iş görüşmesi, toplantı veya özel bir konuşma yapacaksınız; fakat herhangi bir sebepten, istem dışı olarak gerginliğinizi arttıran veya öfkelenmenize yol açan bir durumla karşılaştınız ve acilen kontrolü tekrar ele alıp sakinleşmeniz gerekiyor. Çok basit bir çalışmayla öfkenizin ya da gerginliğinizin üstesinden gelebilirsiniz.

Mümkünse hemen sakin bir odaya değilse lavaboya geçin. Yolda iseniz arabanızı kenara çekip şu çalışmayı yapın:

1. Önce nefesinizi derince alın ve bir iki saniye tutun,
2. Şimdi ağzınızdan üç kere de kesik kesik ama orta şiddette kısa nefesler verin (her kesik nefesten sonra ağzınızdan hafifçe nefes alın, nefesi verirken – hohlama sesi kuvvetlice duyulmalıdır)

3. Son olarak da ağzınızdan uzun, ciğerlerinizi boşaltırcasına bir nefes daha verin
4. Şimdi beklemeden burnunuzdan derin bir nefes daha alın ve yine beklemeden seriye devam edin.
5. Her üç kısa bir uzun nefes verme işlemini bir tur kabul ederek hareketi yedi kere tekrarlayıp 2-3 normal nefeslik bir ara verin.
6. Toplamda yedişerli üç tur yapın. Genelde her turu tamamladığında hafif bir baş dönmesi hissedilir ve oturma isteği oluşur. O kadar hızlı sakinleşir ve gevşersiniz ki, şaşkınlık hissedebilirsiniz. Baş dönmesi ve oturma isteği oluşmuyorsa ya derin nefesler almıyorsunuzdur, ya da çok yavaş ve şiddeti düşük nefesler veriyorsunuzdur. Bu durumda çalışma amacına ulaşmaz.

Rahatlama -Relaxasyon Çalışması

Her sabah ve akşam (mümkünse öğlen de) 5 – 6 dakika kadar yavaşça 4 saniye kadar diyaframa burundan nefes alıp, 1 – 2 saniye kadar tutup, 6 saniye ya da yine burundan yavaşça vererek çalışın. Yemeğin üzerine yapmayın.

Çalışmayı mümkünse dışarıdan ses gelmeyen, karanlık veya loş ışıklı bir odada yapmanız önerilir. Amaç, gözleriniz kapalıyken bile göz kapaklarınızdan sızan ışığın zihni uyarma etkisini ortadan kaldırmaktır. Hafif bir enstrümantal müzik eşliğinde daha başarılı sonuçlar alabilirsiniz.

Ön Hazırlık:

- Yere ince bir battaniye sererek sırtüstü uzanınız.
- Gözlerinizi kapayın; önce nefesinizi verebildiğiniz kadar verin, sonra burundan 4 – 5 derin nefes alarak verin. Derin nefesleri 3 – 4 saniye kadar bir sürede alıp, 3 – 4 saniye kadar bir sürede verin ve sadece nefesin burnunuzdan girip çıkarken oluşturduğu akımın etkisine odaklanın, böylece zihni gevşeme süreci başlayacak

- Bu aşamadan itibaren bütün nefesler burundan 3 saniye kadar bir sürede alınacak ve ağızdan 5 saniye kadar bir sürede huhlayarak verilecektir. Çok sert ve derin almayın ve çok sert vermeyin. Yumuşak bir şekilde verin.
- Nefesi alırken kasma işlemi başlayacak, alma işlemi bittiğinde kasma işlemi de bitecek ve

nefes tutma esnasında kasılı olarak kalınacak, nefesi verirken eş zamanlı olarak gevşeme de başlayacak, nefes verme bittiğinde tam gevşeme durumuna gelinmiş olacaktır.

- Kasma işlemini vücudunuzu taş sertliğine getirmeden yapmaya dikkat edin. Bütün bölgeler ikişer kere kasılıp bırakılacaktır.

Şimdi sırasıyla;

1 – Ayaklarınızı öne ya da arkaya bükmeden, önce ayak parmaklarınızı 4 saniye nefes alarak kasın, 2 – 3 saniye kadar kasılı olarak ve nefesinizi tutarak kalın, şimdi 6 saniye kadar nefes vererek yavaşça ama tam gevşeme sağlayın. Şimdi tekrar yapın,

2 – Ayak tabanlarını da parmaklarınızla beraber yukarıdaki nefes sürelerinde kasın ve bırakın,

3 – Ayak parmakları, tabanları ve baldırlarınızı da dahil ederek 2 kere kasın ve bırakın,

4 – Ayak parmakları, topuklar, baldırlara ve bacaklarınızın üst bölgelerini de dahil ederek 2 kere kasın ve bırakın,

5 – Ayaklar, baldırlar ve bacaklara kalçalarınızı da dahil ederek kasın ve bırakın,

6- Ayaklar, baldırlar, bacaklar ve kalçalarınıza, mide ve karın kaslarınızı da dahil ederek kasın ve bırakın,

7 – Ayaklar, baldırlar, bacaklar, kalçalar, mide ve karın kaslarınıza, tüm göğüs bölgesini de dahil ederek kasın ve bırakın,

8 – Bunlara ellerinizi yumruk yaparak dahil edip kasın ve bırakın,

9 – Kollarınızı dahil edip, kasın ve bırakın,

10 – Bütün bu bölgelere boynunuzu dahil edip bırakın,

11 – Bütün bu bölgelere başınızın derisini, kulaklarınızı, çenenizi ve bütün yüzünüzü de dahil edip bırakın,

12 – Son olarak beyninizi de dahil ettiğinizi imajine ederek bütün vücudunuzu kasın ve bırakın.

Şimdi 10 dakika kadar sadece nefesinize odaklanarak ya da hayal ettiğiniz bir yer ya da olayı düşünerek gevşeyin.

Nefes tutmayı uzatmak için kuvvetlenme çalışması

Uzun sureli nefes tutma çalışmaları; ciğerleri, bütün vücudu ve iradeyi kuvvetlendirmek açısından çok önemlidir. Stres, panik atak, anksiyete, her türlü aşırı sinirlilik ve gerginlik durumları için çözüm oluşturabilir. Daha önemlisi konsantrosyon, dikkat artırımı ve motivasyonu çoğaltır.
Buraya ve şimdiye odaklanmanıza yardımcı olur. Odaklandığınız konu dışındaki herşeyden soyutlanmanızı sağlar. Zihin gevezeliği durur. Olumsuz ve gereksiz duygu ve düşünce üretmek sonlanır. Uzun çalışmalardan sonra geçici olarak dış dünyadan tamamen soyutlanma ve duyular dışı algılamalarda yükselme gözlenir. bu çalışma farkındalık, meditasyon, derin düşünce çalışmalarından ve derse başlamadan önce kullanılabilir.

Çalışma için;
Önce nefesinizi olanca hızınızla boşaltın.
Başınızı arkaya atın ve yanaş bir şekilde ciğerlerinizin tamamı havayla doluncaya kadar nefes almaya devam edin. Anüs ve soluk borusu ağzını kapalı, diyaframınızı da ıkınma pozisyonunda tutarak nefesinizi tutmaya başlayın.
Ciğerlerinize çektiğiniz havayı enerjisel olarak bütün vücudunuzda hissetmeye çalışın veya havayı bütün vücudunuzda dolaştırmayı imajine edin.
Tutmayı bitirmeden önce kasılı durumda tuttuğunuz üç bölgeyi bırakın ve başınızı dikleştirin.
Daha sonra yavaşça nefesinizi bırakmaya başlayın.
Son nefesinizi çıkarttıktan emin olduktan ve kısa bir süre nefessiz kaldıktan sonra yavaşça nefes alarak yeni tura başlayın. Tutma işlemini her seferinde daha fazla uzatmak için içinizden sayacağınız sayılarla tutma surelerini belirlemeniz gerekir. Bu amaca uygun olarak tutma işlemine yirmi sayıdan başlayarak ve her seferinde beş sayı ekleyerek süreyi uzatmaya çalışmalısınız. Bir sayı bir saniyeye denk gelecek şekilde sayma hızını ayarlayabilir ya da nefes tutma çalışmalarında kalp ritmi yavaşlayacağından kalp atış hızını da ölçü olarak kullanabilirsiniz.

Nefes tutma suresini her seferinde artırırken, mümkün olduğunca sureyi uzatmaya ve dayanılabilecek son noktaya gelinceye kadar direnç göstermeye çalışılmalıdır. Her

seferinde direnç noktasının daha geriye taşındığı ve her seferinde vücudun nefes tutma konusunda yeni ayarlar yaptığı görülecektir.

Bu çalışmaya başlarken her zaman düşük dozda başlamalı ve aşamalı olarak çalışmanın dozu artırılmalıdır. Baş dönmesi ve mide bulantısını vücudun bir ikazı olarak kabul etmeli ve bayılacak noktaya gelinceye kadar direnilmemelidir. Uzun ve sağlıklı yaşamı oluşturmak açısından dakikada alacağınız nefes sayısını düşürebilmeniz ve ciğerleri tam kapasite ile doldurabilmeniz çok önemlidir. Uzun nefes tutabilme çalışması bu konuda sizi yeterince destekleyecektir.

Nefesle konsantrasyon ve relaksasyon kabiliyeti kazanmak

Yere sırt üstü yatıyorsunuz. Derin diyafram nefesleriyle iyice sakinlestikten ve tum dusuncelerden mümkün olabildiğince uzaklaştıktan sonra, bedeninizi de iyice gevşeterek, bedeninizi sanki omurilik kanali boyunca ikiye ayrilmis gibi hissederek istediginiz bir taraftan çalışmaya başlıyorsunuz.

Sağ tarafınızdan başladığınızı düşünürsek sağ boyun, sağ omuz, sağ el, sağ kol, sağ ayak, sağ bacak, yüzün sağ tarafi,ve yani vücudun sağ tarafını nefes alış sırasında gererek ve nefes tutarken sağ tarafınızıda gergin tutarak beklerken, sol tarafınıza bunun tam tersini yapıyorsunuz. Sağ tarafınız nefesinizle birlikte gergin tutulurken sol tarafinizı nefesinizi verirken tamamen gevşetmeye çalışıyorsunuz. Kasılmış bir adale veya bölgeyi hissederseniz tekrar tekrar çözmeyi deniyorsunuz. Bütün bunlarıo yaparken sağ tarafinizı gergin tutmaya devam ediyorsunuz.

Bunu oluşturduktan sonra bir muddet tum vücutta gevsemeye çalışıp, gevşemeyi tam olarak sağladıktan sonra ikinci turda aldığınız nefesle sol tarafinizı kasarak gergin tumaya başlıyorsunuz. Sağ tarafınızda deminki pozisyonun tam tersi olarak verdiğiniz nefesle gevşemeye geçiyor ve şıkışık hissettiğiniz bütün adale gruplarını serbest bırakmaya çalışıyorsunuz.

Daha sonra tekrar tüm vücudunuzu yeni bir nefesle kasacak ve nefesinizle birlikte kasılı tutacaksınız. Yavaşca on sayı sayarak kasılı kaldıktan sonra, on sayı sayaearak nefesinizi verirken bütün vücüdünüzü gevşeteceksiniz. Vucudunuza ve tüm adale gruplarına olan hakimiyetiniz bu çalışma ile gelişebilir. Sertleştiğinde çelik gibi, gevşediğinde pamuk gibi yumuşak bir seviye azandırabilir, istediğinizde oluşturabilmek üzere hem bedenen, hem de zihnen konsantrasyon ve relaksasyon kabiliyeti kazanabilirsiniz.

Diş Nefesi

Bu çalışma dikkat, istek ve enerji yükselmesini amaçlar. Bu çalışma için dişler birbirine kenetlenir. Dişlerin görünmelerini sağlayacak şekilde dudaklar açılarak aralanır. Dişlerin arasından sesli bir şekilde nefes alınır. Daha sonra ağız kapatılarak burundan nefes verilir. Nefes iki saniye sürede alınıp, iki saniye sürede verilir. Bir dakika süren çalışma yeterlidir.

Hımmm' lama çalışması

Burundan nefes aldıktan sonra dudaklar kapalı olarak nefesin yettiği süre içinde hmm sesi çıkarılır. İki dakika süresince devam edilmesi uygun olan hımm' lamanın kemikler ve tüm beden üzerindeki titreşimleri hissedilerek derinleşme sağlanır.

Derinleşmeye geçiş

Önce A sesi çıkarmaya başlıyoruz. Bir dakika süresince aaaa sesi çıkarmaya devam ediyoruz. Bir süre sessiz olarak meditasyona devam ediyoruz.

Bir dakika sürecek U sesi çıkartmaya başlıyoruz ve sonrasında bir süre daha sessiz kalıyoruz.

Nefes alıyoruz. Hhhmm sesi çıkararak nefesi veriyoruz. Nefesi uzunca bir süre hhhh sesi olarak (soluk borusuna sürtünmenin oluşturduğu ses) çıkarttıkan sonra nefesin bitimine yakın mmmm sesi çıkararak sonlandırıyoruz.

Tekrar sakinliği ve sessizliği devam ettirerek meditasyona devam ediyor ve uygun süre sonunda çalışmayı sonlandırıyoruz.

Sol burun nefesi nasıl yapılır?

Dik ve rahat bir şekilde oturun. Sağ elinizin başparmağı ile sağ burun deliğinizi kapatın. Sol delikten karnınıza uzun ve derin nefesler almaya başlayın. Sol elinizi belinize koyup diyafram nefesi aldığınıza emin olmak isteyebilirsiniz. Gözlerinizi kapatın ve sanki iki kaşınızın arasında bir noktaya bakıyormuş gibi yukarı ve içeri doğru çevirin. En az üç dakika boyunca bu şekilde nefes alın ve verin.

Sol burun nefesi nasıl çalışır?

Vücudumuzun sağ tarafı sol beynimizle, sol tarafı sağ beynimizle ilişkilidir. Burada üzerinde çalıştığımız sağ beyin, sezgilerimizi, duygularımızı kontrol eder. Sol burun deliğinden nefes alarak öfke, endişe gibi birçok duygusal hassasiyeti ortadan kaldırabiliriz. Tansiyon ve kan basıncını düşürmek için de bu nefes çok etkilidir.

Zinde olmak için, konsantrasyon için, odaklanma, ani karar verilmesi gerektiğinde;

Sağ burun deliğini kapatıyoruz, sol burun deliğinden dik nefes alıyoruz, 2-3 saniye nefesi tutuyoruz, sonra yavaş yavaş yine burundan veriyoruz. Bu nefes tekniği beynimizin sol lobunu harekete geçirir. Bu tekniği ilk başladığınızda 10 kereden fazla yapmayın baş dönmesine sebep olur.

Sakin olmak için,fazla heyecan duyuldugunda,rahat uyku,stresi azaltmak için,tansiyonu düşürmek ve buna benzer durumlarda

Sol burun deliğini kapatıyoruz,sağ burun deliğinden dik nefes alıyoruz, 2-3 saniye nefesi tutuyoruz sonra yavaş yavaş yine aynı burun deliğinden veriyoruz.

Cok gerildiğimiz zaman, beynimiz sürekli olumsuzlukları düşünmeye başladığında (ego),tartıştığımızda objektiv düşünmemiz mümkün olmadığında…..

Burun deliğimizin birini kapatıyoruz, diğerinden nefes alıyoruz sonra diğer burun deliğinden veriyoruz. Nefesimizi tekrar verdiğimiz burun deliğimizden alıyoruz ve

diğerinden veriyoruz.Bu tekniği calışırken nefesi vermeden önce 1-2 saniye tutup öyle verelim. Bu tekniği ilk başlarda 10 kere yapın daha sonra alıştıkça 15-20 kadar arttırabilirsiniz. Bu nefes tekniği beynimizin sağ ve sol lobunu dengeler ve olaylara daha objektiv bakmamıza yardımcı olur.

Sakinleşmek için, farkındalık için imkanınız varsa yapılabilecek en güzel teknik

Uzanın ve tüm kaslarınızın gevşediğini hissedin, teker teker ayak bileklerinizden başlıyarak kol bileklerinize kadar gevşetin. Sonra burundan 5'e kadar sayarak sakin diyafram nefesi alın, 5'e kadar sayıp tutun, 5'e kadar sayıp yine burundan verin, 5'kadar sayıp tutun. Bunu yavaş yavaş yaparak ilk başlarda 15 kere tekrarlıyabilirsiniz.

5al – 5 tut – 5 ver – 5 tut

Bu teknikte kendimizi nefese odaklıyoruz, buda bu çalışma esnasında zihnimizdeki olumsuz düşüncelerin durmasına sebeb oluyor.Beynimize ve tüm hücrelere yeterli oksijen dağıtma imkanımız olduğu içinde yaşadığımız o gerginlik, üzüntülü durumdan daha kolay kurtuluyoruz.

ASLI AKTAŞ